

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

*Кафедра физической культуры*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

*Направление подготовки* Журналистика

*Код* 42.03.02

*Направленность (профиль)* Средства массовой информации и смежные  
информационно-коммуникационные сферы

*Квалификация выпускника* бакалавр

Москва  
2017 г.

*1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),*

*соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы*

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;</li><li>- организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека;</li><li>- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;</li><li>- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры;</li><li>- использовать знания о здоровом образе в проф. и общественной жизни;</li><li>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;</li><li>- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- технологиями управления собственными резервами здоровья;</li><li>- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;</li><li>- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии;</li><li>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;</li><li>- основными методами самоконтроля.</li></ul>

## *2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы*

Дисциплина относится к базовой части учебного плана ОПОП. Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Безопасность жизнедеятельности».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с выбранными видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

*журналистская авторская деятельность:*

- создание материалов для различных типов, видов СМИ и других медиа с учетом их специфики;

*редакторская деятельность:*

- приведение предназначенных для размещения в газете, журнале, на информационной ленте, в теле-, радиоэфире, интернет-СМИ материалов в соответствии с языковыми нормами, профессиональными стандартами, форматами, стилями, технологическими требованиями, принятыми в СМИ разных типов;

*проектно-аналитическая деятельность:*

- участие в разработке и коррекции концепции медиапроекта, определении его формата, в различных видах программирования, планирования;

организационно-управленческая деятельность:

- участие в соответствии с должностным статусом в организации работы медиапредприятий, их подразделений, творческих коллективов.

### 3. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
<b>Контактная работа:</b>			
Занятия лекционного типа	4	8	4
Занятия семинарского типа	66		
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1	4
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	1,9	63,9	64

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

#### 4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

##### 4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа	
		Контактная работа							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия		
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1				11			
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.					11			
3.	Методы оценки здоровья.	1				11			
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности					11			
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1				11			

6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1			11			1,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	72						

#### 4.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							Самостоятельная работа
		Контактная работа							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия		
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2						10	
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1						10	
3.	Методы оценки здоровья.	1						10	
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1						10	
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2						13,9	
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1						10	
	Промежуточная аттестация	0,1							
	Итого	72							

#### 4.1.3. Заочная форма обучения

		Виды учебной работы (в часах)
--	--	-------------------------------

№ п/п	Раздел/тема	Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1						12
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1						10
3.	Методы оценки здоровья							
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1						10
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе							
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1						10
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	72						

#### 4.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

##### 4.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.

	студента	Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
5	Общая психофизическая и спортивная подготовка	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение.

	студентов в образовательном процессе	Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.

#### 4.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Компоненты физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура личности. Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание. Личная гигиена. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.
3.	Методы оценки здоровья	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.

		<p>Заболееваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.</p> <p>Умственно-эмоциональное перенапряжение</p> <p>Сон и психическое здоровь.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>Использование физических упражнений как средства активного отдыха.</p>
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	<p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) по избранной профессии.</p> <p>Основное содержание ППФП студентов с учетом их будущей профессии.</p>
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	<p>Определение индекса физического здоровья.</p> <p>Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.</p>
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	<p>Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Врачебный и педагогический контроль.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели.</p> <p>Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>

#### 4.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	<p>Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой).</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.</p>
2	Социально-биологические	<p>Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм</p>



	основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность.
5	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:  
- текущий контроль успеваемости  
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	ОК-8	Опрос, тестирование, информационный проект
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	ОК-8	Опрос, творческий проект, тестирование
3.	Методы оценки здоровья	ОК-8	Опрос, тестирование, творческий проект
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	ОК-8	Опрос, информационный проект, тестирование
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	ОК-8	Опрос, тестирование
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	ОК-8	Опрос, тестирование

### 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

#### Типовые вопросы

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?

6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта?  
Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

## Типовые тесты

### Вариант 1.

#### 1. Каким упражнением проверить физическое качество- гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине;
- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

#### 2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

#### 3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) Силовых упражнений
- б) Скоростных упражнений
- в) Упражнений на координацию
- г) Упражнений на выносливость

#### 4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

**5. Первые Олимпийские Игры были проведены в 776 до н.э. в Олимпии. Кому они были посвящены?**

- а) Зевсу
- б) Афине
- в) Гераклу
- г) Посейдону

**6. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

- а) признавали победителем
- б) секли лавровым венком
- в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

**7. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

**8. Результатом физической подготовки является:**

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

**9. Физические качества – это:**

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

**11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;

- в) выносливость;
- г) ловкость.

**12. К основным физическим качествам относятся ...**

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- а) Правила соревнований
- б) Программа соревнований
- в) Положение соревнований
- г) Протокол соревнований

**14. Способность противостоять утомлению, способность длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это?**

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

**Вариант 2**

**1. Физическое упражнение – это ...**

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

**2. В каком виде спорта время не ограничивается?**

- а) волейбол
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) гандбол.

**3. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?**

- а) желтый
- б) синий
- в) красный
- г) зеленый

**4. В каком году Российские спортсмены участвовали на Олимпиаде под Олимпийским флагом?**

- а) 1992 г.
- б) 1994 г.
- в) 2000 г.
- г) 2004 г.

**5. Кто из математиков и философов древней Греции был Олимпийским чемпионом?**

- а) Пифагор
- б) Платон
- в) Аристотель
- г) Протагор

**6. В какой игре на площадке одновременно присутствует наименьшее количество игроков?**

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

**7. В каком виде спорта А.С.Пушкин был чемпионом Петербурга?**

- а) плавание;
- б) стрельба;
- в) марафонский бег;
- г) фигурное катание.

**8. Какие изменения в правилах приняла международная федерация легкой атлетики в 2010 году?**

- а) Правила финиширования
- б) Правила фальстарта
- в) Правила бега по повороту
- г) Правила бега по дистанции

**9. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

**10. К основным физическим качествам относятся ...**

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**11. Что необходимо сделать пострадавшему при остановке сердца?**

- а) искусственное дыхание
- б) непрямой массаж
- в) переливание крови
- г) электрокардиограмму

**12. Чем бьют по мячу игроки в гольф?**

- а) клюшка
- б) бита

- в) кий
- г) ракетка

**13. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию?**

- а) спринт
- б) марафон
- в) эстафета
- г) кросс

**14. Отличительные внешние признаки утомляемости**

- а) одышка, потливость
- б) повышенный пульс
- в) головная боль
  
- г) жжение в желудке

Вариант 3

**1. Физические качества - это:**

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- г) Методический прием обучения двигательным действиям

**2. К основным физическим качествам относятся:**

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба
- г) шаг, бег, прыжки

**3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье
- в) гимнастика
- г) конный спорт

**4. Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?**

- а) копье
- б) ядро
- в) диск
- г) молот

**5. Сила - это**

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"
- г) укрепление опорно-двигательного аппарата

**6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- а) подвижных и спортивных игр
- б) скоростно-силовых упражнений
  
- в) прыжков вверх с места
- г) плавании

**7. В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины?**

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) волейбол
- г) гандбол

**8. Какие упражнения считаются развивающими силу:**

- а) подтягивания, отжимания
- б) наклоны
- в) подвижные игры
- г) прыжки на 360

**9. Что называют быстротой:**

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

**10. Какие упражнения развивают быстроту:**

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- г) прыжки с места

**11. Что такое выносливость:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

**12. Что называют гибкостью:**

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно



короткое время

**13.Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:**

- а) гибкость
- б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

**14.Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:**

- а) игра в волейбол
- б) прыжок с места
- в) бег в медленном темпе
- г) бег на 100 м

#### **Вариант 4**

1. Физическая культура – это ....

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

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

3. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

4. Результатом физической подготовки является

- а) физическое развитие
- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовленность
- г) способность правильно выполнять двигательные действия

5. Гипокинезия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

6. Под гомеостазом понимается

- а) приспособление функций организма к окружающей среде
- б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
- в) постоянство внутренней среды организма человека

7. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 80–100 уд./мин.;
- в) 100–120 уд./мин.;
- г) 130–200 уд./мин.

9. К основному признаку здоровья относится

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- в) совершенное телосложение

10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?

- а) степ-тест
- б) отжимания
- в) 30 приседаний за 45 сек.
- г) проба Штанге

11. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием \_\_\_\_\_ упражнений.

- а) анаэробных;
- б) аэробных.

13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье

- а) состояние окружающей среды
- б) генетика человека
- в) стиль жизни
- г) медицина

14. Адаптация - это

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- в) процесс восстановления

15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).

16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?

**Ключи к тестовым заданиям:**

**Вариант 1**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	в	б	а	г	б	в	б	б	в	в	в	в

**Вариант 2**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	б	б	а	а	а	б	в	в	а	а	б	а

**Вариант 3**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
б	а	в	б	б	а	а	а	а	в	а	в	б	в

**Вариант 4**

1 – а; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – а; 6 – в; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10 – а;  
11 – г; 12 – б; 13 – в; 14 – а;

**Темы информационных, творческих проектов**

**Информационные проекты:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.

**Творческие проекты:**

1. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
3. Методика самостоятельных занятий.
4. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

*5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности*

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);

2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыком. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

### **1.Требование к теоретическому устному ответу**

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

### **2.Творческие задания**

*Эссе* – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

*Критерии оценивания* - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «*хорошо*» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате

рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если не выполнены никакие требования.

### **3. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)**

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

### **4. Интерактивные задания**

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют

понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

### **5. Комплексное проблемно-аналитическое задание**

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерий оценивания* - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

### **6. Исследовательский проект**

*Исследовательский проект* – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерии оценивания* - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

### **7. Информационный проект(презентация)**

**Информационный проект** – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

**Критерии оценивания**- при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

## **8. Дискуссионные процедуры**

*Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции* являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

– лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

– смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

– смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

**Критерии оценивания** – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание

проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## **9. Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий

## **10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)**

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

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

### *6.1 Основная учебная литература*

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

3. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант,



Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

4. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85498.html>

5. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

#### 6.2. *Дополнительная учебная литература:*

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84127.html>

#### 6.3. *Периодические издания*

1. Физическая культура. Здоровье. ISSN 2312-072X. <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

2. Вестник спортивной науки. ISSN 1998-0833. [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)

3. Теория и практика физической культуры. ISSN 0040-3601. <http://teoriya.ru/ru>

### **7. *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)***

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

3. Сетевое СМИ о студенческом спорте России «Студенческий спорт». [www.studentsport.ru](http://www.studentsport.ru)

4. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [www.sportfiles.ru](http://www.sportfiles.ru)

6. Олимпийский комитет России. <http://olympic.ru/>

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;

- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

## ***9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного***

## ***обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)***

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)
6. Антивирусная система NOD 32
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

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

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

## ***11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины***

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

### **11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

### **11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения**

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности,

*разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.)* используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

### **11.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.