

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

Менеджмент

Код

38.03.02

Направленность (профиль)

Управление персоналом организации

Квалификация выпускника

бакалавр

Москва
2021

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной	здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	соблюдения норм здорового образа жизни	деятельности	профессиональной деятельности
--	--	--------------	-------------------------------

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Основы самообразования», «Безопасность жизнедеятельности».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: организационно-управленческий, информационно-аналитический.

Профиль (направленность) программы установлен путем его ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Управление персоналом организации.

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Очно-заочная с применением ДОТ
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
Контактная работа:			
Занятия лекционного типа	18	8	2
Занятия семинарского типа	18	-	4
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	35,9	63,9	65,9

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

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 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 работы	Иные	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное	4			4			6

	развитие личности студента							
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4			4			6
3.	Методы оценки здоровья	4			4			6
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2			2			6
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2			2			6
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2			2			5,9
	Итого	18			18			35,9
Промежуточная аттестация		0,1						

6.1.2 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 работы	Иные	
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.	2			-			10
3.	Методы оценки здоровья.	1			-			10,9
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1			-			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
Промежуточная аттестация		0,1						
Итого		8			-			63,9

6.1.3. Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа				Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные раб.</i>	<i>Иные занятия</i>	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1		1				11
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		1				11
3.	Методы оценки здоровья.			1				10,9
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности			1				11
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.							11
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими							11

	упражнениями							
Промежуточная аттестация		0,1						
Итого		2	-	4	-	-	-	65,9

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	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. 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 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.

6.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	<i>Содержание практического занятия</i>
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели. Протокол тестирования.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Показатели сердечно-сосудистой системы, адаптивность ССС. Измерение общей физической работоспособности. Протокол

		тестирования.
3.	Методы оценки здоровья	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья. Протокол тестирования
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Анализ факторов жизненного стиля на основе персональной анкеты
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Обучение методам измерения и оценки самоконтроля.

6.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	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. 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.
	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе

3.		<p>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?</p>
4.	<p>Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p>	<p>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).</p>
5.	<p>Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>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.</p>
6.	<p>Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>	<p>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.</p>

7. 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.

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

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Опрос, тесты Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
3.	Методы оценки здоровья	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Опрос, исследовательский, информационный и творческий проект, тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование,

		ситуационные задачи, проблемные задачи
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Опрос, итоговые тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи

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

Типовые вопросы

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

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

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

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

Вариант 2

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) гипervитаминоз
 - 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?

Типовые темы исследовательских, информационных и творческих проектов

Информационный проект

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
4. Особенности ЛФК при нарушениях обмена веществ.
5. ЛФК при заболеваниях суставов.
6. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
7. ЛФК при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии.

8. ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.
9. ЛФК при ожогах и обморожениях.

Исследовательский проект

1. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
4. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
5. Методика самостоятельных занятий.
6. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.
7. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.

Творческий проект

1. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
2. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
3. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
4. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
5. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
6. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

Реализация программы с применением ДОТ:

Типовые проблемные задачи

Задача 1. Разработать «малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

Задача 2. Определить через какой промежуток времени в течение учебного дня проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность.

Задача 3. Рассчитать свой суточный расход энергии. Сбалансировать потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Типовые ситуационные задачи

Задача 1. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.

Задача 2. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

Задача 3. Провести замеры частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания в покое.

Типовые тесты

1. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта это - ...

а) физическая культура

б) спорт

в) тренировка

2. Научно-обоснованный минимум объем двигательной активности в неделю составляет ... часов.

а) 5

б) 10

в) 15

3. Составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата это - ...

а) физическая культура

б) спорт

в) тренировка

4. Массовая физическая культура не включает в себя ...

а) физическое воспитание

б) спорт высших достижений

в) физическую рекреацию

г) утреннюю гигиеническую гимнастику

5. Физическая культура и спорт:

а) помогают самореализоваться в современном мире

б) сказывается отрицательно и не помогает самовыразиться

в) не сказывается никак

6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья относятся к ... медицинской группы.

а) основной

б) специальной

в) подготовительной

7. Обязательный компонент здорового образа жизни, заключающийся в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма это ...

а) физическое воспитание

б) двигательная активность

в) физическая культура

8. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека это ...

а) физическое развитие

б) физическая культура

в) физическое совершенство

9. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для ...

а) успешного овладения профессией и активного выполнения работы

б) успешного и активного отдыха

в) успешной реабилитацией организма после травмы

10. Занятия физическими упражнениями и спортом:

а) повышают устойчивость организма к действиям неблагоприятных

б) влияют отрицательно на профессиональный труд

в) никак не сказываются

11. Какое количество классификаций входит в программу Олимпийских игр:

- а) 6
- б) 8
- в) 9

12. Целью физического воспитания в ВУЗе является ...

- а) формирование физической культуры, личности
- б) активизация обменных процессов
- в) укрепление здоровья, развитие различных групп мышц тела

13. Задачами физического воспитания является ...

- а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, социально-активного, высоконравственного человека
- б) педагогический процесс, направленный на совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых обществом
- в) педагогический процесс, направленный на приобретение опыта творческого использования, физкультурно-спортивной деятельности

14. Физическое совершенство это ...

- а) совершенное строение тела
- б) идеальное здоровье
- в) результат полноценного использования физической культуры

15. Учебные занятия в ВУЗе проводятся в форме:

- а) учебно-тренировочных и контрольных занятий
- б) элективных
- в) индивидуально-групповых
- г) все перечисленное

16. Физическое развитие это:

- а) совокупность морфологических и функциональных свойств организма человека
- б) состояние тренированности органов человека
- в) состояние тренированности мышечного аппарата человека

17. К средствам физической культуры относятся:

- а) физические упражнения
- б) естественные силы природы
- в) режим питания и трудовой деятельности
- г) все перечисленное

18. К профессиональной физической культуре относятся:

- а) спорт высших достижений
- б) лечебная физическая культура
- в) избирательное использование средств физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности

19. Из каких компонентов состоит физическая культура студента:

- а) операционный компонент;
- б) мотивационный компонент
- в) практико-деятельный компонент
- г) все перечисленное

20. Реабилитационная физическая культура используется для ...

- а) развития физических качеств выносливости, силы, гибкости, скорости
- б) подготовки к спортивным соревнованиям
- в) лечения заболеваний

7.3 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 навыков. 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.

При реализации программы с применением ДОТ:

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 *«выполнено»* ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«не выполнено»* 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.

При реализации программы с применением ДОТ:

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 *«выполнено»* ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

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

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.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

2. 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: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html>

3. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html>

4. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж: Воронежский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72915.html>

8.2 *Дополнительная учебная литература:*

1. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов: учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

3. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>

4. Кузьменко, Г. А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект. В 2 частях. Ч.1: учебное пособие / Г. А. Кузьменко. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. — 276 с. — ISBN 978-5-4263-0427-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72521.html>

5. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75150.html>

8.3 *Периодические издания*

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>
3. **Физкультурное образование Сибири** <https://www.iprbookshop.ru/104770.html>

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

1. Каталог спортивных ресурсов www.sportfiles.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru>
3. Сайт Российского студенческого спортивного союза «РССС» <http://studsport.ru>

10. 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.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

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 т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету 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.

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.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

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

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.

11. 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>

12. 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. веб-камеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

13. 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.

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.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

13.1. 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;
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. 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
- круглый стол;
- мини-конференция

13.3. 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, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами 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.