

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.05.2024 13:43:57  
Уникальный программный ключ:  
e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd38f9301d8c2540974f9

Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Институт непрерывного образования»

Рассмотрено  
на заседании кафедры естественнонаучных  
и общегуманитарных дисциплин  
Зав. кафедрой



Трубицын А.С.  
27 апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО «ИНО»



Цветлюк Л.С.  
27 апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**  
**для направления подготовки**  
**42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»**  
**профиль (направленность) «Современные коммуникации и реклама»**

**Уровень бакалавриата**

**Квалификация выпускника**  
**Бакалавр**

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы  
д.и.н. Калмыков В.В.

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана доц., к.т.н. Трубицыным А.С.

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 512, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «**Реклама и связи с общественностью**».

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	4
1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося.....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения.....	6
3.2. Учебно-тематический план по очно-заочной форме обучения.....	7
3.3. Учебно-тематический план по заочной форме обучения.....	8
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине.....	11
5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине....	11
5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	11
5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	12
5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..	14
5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19
6. Перечень основной и дополнительной литературы для освоения учебной дисциплины.....	19
6.1. Основная литература.....	19
6.2. Дополнительная литература.....	19
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных и информационные системы необходимые для освоения учебной дисциплины.....	19
8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	20
9. Программное обеспечение информационно-коммуникационных технологий	21
9.1. Информационные технологии.....	21
9.2. Программное обеспечение.....	21
9.3. Информационно-справочные системы.....	21
10. Перечень материально-технического обеспечения , необходимого для реализации программы по учебной дисциплине.....	21
11. Образовательные технологии.....	21

## **1. Общие положения**

### ***1.1. Цель и задачи дисциплины***

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечения здорового образа жизни с последующим их применением в профессиональной сфере.

#### Задачи учебной дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Дисциплина по физической культуре и спорту осуществляется с учетом вида и тяжести нарушений организма, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

По личному заявлению обучающегося возможна разработка индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом их особенностей и образовательных потребностей, а также увеличение срока их обучения, но не более чем на полгода.

***1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.***

Дисциплина является обязательным элементом части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 ОПОП.

**1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей компетенции УК-7.

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения профессиональных компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося**

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
В том числе:		
Практические занятия	18	18
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
В том числе:		
Самоподготовка	30	30
Рефераты/доклады	10	10
Тестирование	10	10
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины з.е./ч</b>	<b>2/72</b>	<b>72</b>

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
В том числе:		
Практические занятия	8	8
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
В том числе:		
Самоподготовка	40	40
Рефераты/доклады	10	10
Тестирование	10	10
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>4</b>	
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины з.е./ч</b>	<b>2/72</b>	<b>72</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
В том числе:		
Практические занятия	8	8
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
В том числе:		
Самоподготовка	40	40
Рефераты/доклады	10	10
Тестирование	10	10
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>4</b>	
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины з.е./ч</b>	<b>2/72</b>	<b>72</b>

## 3. Содержание учебной дисциплины

### 3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 18 ч.

Объем самостоятельной работы – 50ч.

№ п/п	Модуль, раздел (тема)	Виды учебной работы, академических часов					Формы контроля освоения обучающимися учебной дисциплины, рейтинговых баллов		
		Всего	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа преподавателя с обучающимися			Текущий контроль освоения обучающимися учебной дисциплины		Промежуточная аттестация обучающихся
				Всего	Лекционного типа	Практические занятия	Тестирование	Рефераты/доклады	
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	6	2		2	+	+	

	культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов								
2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры	8	6	2		2	+	+	
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	6	2		2	+	+	
4	Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	6	2		2	+	+	
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка	9	7	2		2	+	+	
6	Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	7	2		2	+	+	
7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	7	2		2	+	+	
8	Тема 8. Место шашек и шахмат в физической культуре. Тематические партии и сеансы одновременной игры	9	5	4		4	+	+	
		68	50	18		18			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>72</b>	<b>50</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			<b>4</b>

### 3.2. Учебно-тематический план по очно-заочной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 8 ч.

Объем самостоятельной работы – 60ч.

№ п/п	Модуль, раздел (тема)	Виды учебной работы, академических часов				Формы контроля освоения обучающимися учебной дисциплины, рейтинговых баллов			
		Всего	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа преподавателя с обучающимися		Текущий контроль освоения обучающимися учебной дисциплины		Промежуточная аттестация обучающихся	
				Всего	Лекционного типа	Практические занятия	Тестирование		Рефераты/доклады
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	7	1		1	+	+	
2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры	8	7	1		1	+	+	
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	7	1		1	+	+	
4	Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	7	1		1	+	+	

5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка	9	8	1		1	+	+	
6	Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	8	1		1	+	+	
7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	8	1		1	+	+	
8	Тема 8. Место шашек и шахмат в физической культуре. Тематические партии и сеансы одновременной игры	9	8	1		1	+	+	
		68	60	8		8			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>72</b>	<b>60</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			<b>4</b>

### 3.3. Учебно-тематический план по заочной форме обучения

Объем аудиторных занятий составляет 8 ч.

Объем самостоятельной работы – 60ч.

№ п/п	Модуль, раздел (тема)	Виды учебной работы, академических часов				Формы контроля освоения обучающимися учебной дисциплины, рейтинговых баллов			
		Всего	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа преподавателя с обучающимися		Текущий контроль освоения обучающимися учебной дисциплины		Промежуточная аттестация обучающихся	
				Всего	Лекционного типа	Практические занятия	Тестирование		Рефераты/доклады
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	7	1		1	+	+	
2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры	8	7	1		1	+	+	
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	7	1		1	+	+	
4	Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	7	1		1	+	+	
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка	9	8	1		1	+	+	
6	Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	9	8	1		1	+	+	
7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	8	1		1	+	+	
8	Тема 8. Место шашек и шахмат в физической культуре.	9	8	1		1	+	+	

Тематические партии и сеансы одновременной игры									
	68	60	8		8				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				<b>4</b>

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

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

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки

##### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

##### Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Чем характеризуется тренированность.
7. Как можно оценить тренированность.
8. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
9. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
10. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

#### **Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности**

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка**

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

#### **Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта**

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Аэробика, фитнес, футбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

**Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

**Тема 8. Место шашек и шахмат в физической культуре**

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины.** Правила шахматной игры. Первоначальные понятия.

Правила игры в шашки. Первоначальные понятия.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Правила шахматной игры.
2. Основные положения шахматного кодекса.
3. Правила игры в шашки.

**5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

**5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является зачет (1 семестр), который проводится в устной форме.

**5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения	Индикаторы достижения профессиональных компетенций	Результаты обучения
-----------------	------------------------	---------------------	--	---------------------

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	компоненты компетенции соотносятся с содержанием дисциплины, компетенция реализуется частично	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: основы поддержания соответственного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности уровень физической подготовленности
			УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: навыками физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Инструмент, оценивающий сформированность компетенции*	Показатель оценивания компетенции
УК-7	<p>Этап формирования знаниевой основы компетенций (этап формирования содержательно-теоретического базиса компетенции)</p> <p>Практические занятия по темам:</p> <p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Реферат*/</p> <p>Доклад*</p> <p>Тестирование*</p> <p>Экзамен*</p>	<p>А) полностью сформирована - 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована - 3-4 балла</p> <p>С) не сформирована- 2 и менее баллов</p>

	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка</p> <p>Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 8. Место шашек и шахмат в физической культуре. Тематические партии и сеансы одновременной игры</p>		
--	---	--	--

**\*Характеристики инструментов (средств), оценивающих сформированность компетенций:**

*Реферат* – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. В реферате должна быть раскрыта тема, структура должна соответствовать теме и быть отражена в оглавлении, размер работы – 10-15 стр. печатного текста (список литературы и приложения в объем не входят), снабженного сносками и списком использованной литературы. Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает цель и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части (может состоять из 2-3 параграфов) подробно раскрывается содержание вопросов темы. В заключении должны быть кратко сформулированы полученные результаты исследования, приведены обобщающие выводы. Заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы обучающийся включает только те издания, которые он использовал при написании реферата (не менее 5-7). В тексте обязательны ссылки на использованную литературу, оформленные в соответствии с ГОСТом. В приложении к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

**Критерии оценки реферата:** 1) Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота проанализированного материала по теме; умение работать с отечественными и зарубежными научными исследованиями, критической литературой, периодикой, систематизировать и структурировать материал; г) обоснованность способов и методов работы с материалом, адекватное и правомерное использование методов классификации, сравнения и др.; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). 2) Оригинальность текста: а) самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в

установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); б) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. 3) Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). 4) Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы. б) оценка грамотности и культуры изложения (вт.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

*Доклад* – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Доклад – это научное сообщение на практическом занятии, заседании научного кружка или учебно-теоретической конференции. **Критерии оценки доклада:** соответствие содержания заявленной теме; актуальность, новизна и значимость темы; аргументированность, полнота, структурированность и логичность изложения; свободное владение материалом: последовательность, умение вести дискуссию, правильно отвечать на вопросы; самостоятельность, степень оригинальности предложенных решений, иллюстративности, обобщений и выводов; наличие собственного отношения автора к рассматриваемой проблеме/теме (насколько точно и аргументировано выражено отношение автора к теме доклада); представление материала: качество презентации, оформления; культура речи, ораторское мастерство (соблюдение норм литературного языка, правильное произношения слов и фраз, оптимальный темп речи; умение правильно расставлять акценты; умение говорить достаточно громко, четко и убедительно); использование профессиональной терминологии (оценка того, насколько полно отражены в выступлении обучающегося профессиональные термины и общекультурные понятия по теме, а также насколько уверенно выступающий ими владеет); выдержанность регламента.

*Тестирование* – это контрольное мероприятие по учебному материалу, состоящее в выполнении обучающимся системы стандартизированных заданий, которая позволяет автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тестирование включает в себя следующие типы заданий: задание с единственным выбором ответа из предложенных вариантов, задание на определение верных и неверных суждений; задание с множественным выбором ответов. Критерии оценки: от 90% до 100% правильно выполненных заданий – отлично; от 70% до 89% правильно выполненных заданий – хорошо; от 50% до 69% правильно выполненных заданий – удовлетворительно; от 0 до 49 % правильно выполненных заданий – не удовлетворительно.

*Зачет* – контрольное мероприятие, которое проводится по учебной дисциплине в виде, предусмотренном учебным планом, по окончании изучения курса. Занятие аудиторное, проводится в устной форме с использованием фондов оценочных средств по учебной дисциплине.

**5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Текущая аттестация**

**Темы рефератов/докладов.**

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Решение задач ППФП с помощью ОФП.

4. Производственная гимнастика.
5. Морфологическими и функциональными свойствами организма
6. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
7. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
8. Физическое развитие человека.
9. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
10. Физическое упражнение, как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
11. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.
12. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
15. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Виды закаливания.
18. Дыхательная система организма.
19. Центральная нервная система
20. Мышцы, как основная рабочая ткань.
21. Костная система, ее функции.
22. Гармоничное развитие форм и функций организма.
23. История развития физической культуры.
24. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.
25. Функциональная подготовленность
26. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
27. Развитие выносливости во время занятий спортом.
28. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
29. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
30. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
31. Льжный спорт: перспективы развития.
32. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
33. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
34. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
18. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

#### **Тестирование по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. – это определение:

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья

### 3. Социального здоровья

2. Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?

1. Рождаемость
2. Смертность
3. Адаптационный потенциал
4. Заболеваемость

3. Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:

1. Окружающая среда
2. Учреждения здравоохранения
3. Генетический фактор
4. Образ жизни

4. Какие типы относятся к морфологическим типам конституции

1. нормостеник
2. холерик
3. гиперстеник
4. астеник
5. спринтер

5. Антропогенные экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

6. Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла
2. микроцикла
3. макроцикла

7. К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:

1. самочувствие
2. сон
3. аппетит
4. работоспособность
5. частота сердечных сокращений

8. Биотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

1. 5-6 лет
2. 6-7 лет
3. 7-9 лет?

10. Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» - это определение :

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья
3. Социального здоровья

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

1. Морфометрический
2. Популяционный
3. Функциональный
4. Интегральный

12. Абиотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

13. Прогнозирование здоровья – это

1) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза

2) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода

3) уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

1. Анаэробные
2. Аэробные
3. Циклические
4. Постоянные
5. Ациклические.

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

1. Пол
2. Возраст
3. Тип конституции
4. Факторы риска
5. Наследственность

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

1) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой

- 2) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое
- 3) 5 раз в неделю по 45 минут каждое
- 4) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

17. Перечислите основные химические факторы, влияющие на физическое развитие плода:

1. никотин
2. алкоголь
3. азон
4. пестициды

***Перечень вопросов для промежуточного контроля знаний на зачете (1 семестр)***

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека..
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

### **5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **Критерии оценки ответа на вопросы зачете.**

Ответы обучающегося **на зачете** оцениваются педагогическим работником по варианту зачтено/незачтено

Критерии оценки ответа на вопросы теоретического блока:

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

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

### **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины**

#### **6.1. Основная литература.**

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н.Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

#### **6.2. Дополнительная литература**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д.Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

### **7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины.**

1. <http://mon.gov.ru> – сайт Минобрнауки РФ
2. <http://www.edu.ru/> – библиотека федерального портала «Российское образование» (содержит каталог ссылок на интернет-ресурсы, электронные библиотеки по различным вопросам образования)
3. <http://www.prlib.ru> – Президентская библиотека
4. <http://www.rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека
5. <http://elibrary.rsl.ru/> – сайт Российской государственной библиотеки (раздел «Электронная библиотека»)
6. <http://elibrary.ru> – научная электронная библиотека «Elibrary»
7. <http://lib.icone.ru> - Электронно-библиотечная система АНО ВО «Институт непрерывного образования»
8. <https://uisrussia.msu.ru> Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)
9. <http://www.rubricon.com> Рубикон. Крупнейший энциклопедический ресурс интернета

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к практическому занятию

При подготовке к практическому занятию следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

*Предварительная подготовка к практическому занятию* заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

*Работа во время проведения практического занятия* включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к экзамену.

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине.

При подготовке к экзамену обратите внимание на практические задания на основе теоретического материала.

При подготовке к ответу на вопросы экзамена по теоретической части учебной дисциплины выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.).

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **9. Программное обеспечение информационно-коммуникационных технологий**

### **9.1. Информационные технологии**

1. Персональные компьютеры
2. Доступ к интернет
3. Проектор
4. Система VOTUM.

### **9.2. Программное обеспечение**

1. Windows 7
2. LibreOffice Writer,
3. LibreOffice Calc,
4. LibreOffice
5. Impress
6. ZOOM (открытый доступ)

### **9.3. Информационные справочные системы**

1. Университетская информационная система РОССИЯ - <http://www.cir.ru/>
2. Электронная библиотечная система Университетская библиотека - <http://biblioclub.ru>

## **10. Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы по учебной дисциплине**

<b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>	<b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование</b>
---	--

	<b>организации, с которой заключен договор)</b>
<p><b>Библиотека (читальный зал), помещение для самостоятельной работы обучающихся</b></p> <p><b>Оснащенность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплект мебели</li> <li>• Компьютеры с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в ЭИОС института</li> <li>• принтер</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Windows 7</li> <li>• LibreOffice Writer,</li> <li>• LibreOffice Calc,</li> <li>• LibreOffice</li> <li>• Impress</li> <li>• ZOOM (открытый доступ)</li> <li>• ЭПС «Система Гарант»</li> <li>• ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</li> </ul>	<p>109542, г. Москва, Рязанский проспект, 86/1, стр.3, этаж 3, Часть нежилого помещения</p>
<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Кабинет по физической культуре и спорту)</b></p> <p><b>Оснащенность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Штанга с блинами</li> <li>• Набор гантелей</li> <li>• Мяч гимнастический</li> <li>• Скамья для упражнений на пресс</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Вибротренажер</li> <li>• Тренажер для пресса</li> </ul>	<p>109542, г. Москва, Рязанский проспект, 86/1, стр.3, этаж 3, Часть нежилого помещения</p>
<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</b></p> <p><b>Оснащенность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплект мебели</li> <li>• Переносные компьютеры (нетбуки Asus -11 шт.)</li> <li>• Шахматная доска с набором фигур</li> <li>• Стенд (шахматная доска)</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LibreOffice Writer,</li> <li>• LibreOffice Calc,</li> <li>• LibreOffice</li> <li>• Impress</li> <li>• ZOOM (открытый доступ)</li> <li>• «Скайп» (открытый доступ)</li> </ul>	<p>109542, г. Москва, Рязанский проспект, 86/1, стр.3, этаж 3, Часть нежилого помещения</p>

## **11. Образовательные технологии**

При реализации учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** применяются различные образовательные технологии.

Освоение учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме дискуссии, разбора конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.