МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Краснодонский факультет инженерии и менеджмента (филиал)
Кафедра социально-экономических дисциплин и техносферной безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Панайотов К.К.
(подпись)
«21» апреля 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине Физическая культура и спорт
(название дисциплины по учебному плану)

По направлению подготовки 09.03.01 – Информатика и вычислительная техника
(код, название без кавычек)

Профиль подготовки Компьютерные системы и сети

Краснодон 2023

Подписано цифровой подписью: Панайотов Константин Константинович
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 10 Март 2025 г. 9:16:21
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, профиль «Компьютерные системы и сети» – 34 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 года № 929.

СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):
ст. преп. Галко С.М.

(ученая степень, ученое звание, должность фамилия, инициалы)

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин и техносферной безопасности «16» марта 2023 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой _____ Черная А.М.

СОГЛАСОВАНО:
заведующий кафедрой
информационных технологий
и транспорта _____ Бихдрикер А.С.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии факультета «20» марта 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии факультета _____ Замота О.Н.

© Галко С.М., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ» КФИиМ (филиал), 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Физическая культура» являются: расширение системы знаний о занятий физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности; развитие способностей к расширению двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки; приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально значимых целей; сформировать определенные практические навыки с учетом видов профессиональной деятельности конкретной профессии; сформировать мотивацию и потребность к занятиям физической культурой.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Дисциплины (модули).

Дисциплина "Физическая культура" должна способствовать формированию физической культуры студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 1. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье сбережения;
		Уметь: применять различные средства и методы в просветительской деятельности о значимости здорового образа жизни;
		Владеть: системой практических умений, навыков и быть физически подготовленным к выполнению установленных нормативов;
	УК-7.2. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни;
		Уметь: применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья;
		Владеть: средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности;

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	**Заочная форма**
Общая учебная нагрузка (всего)	**72 (2 зач. ед)**	**72 (2 зач. ед)**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	**34**	**4**
Лекции	17	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	17	2
Контрольные работы	-	-
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (*расчетно-графические работы, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)*	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	**38**	**68**
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. ***«СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»***

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная Классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной Подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, Профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих Спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Тема 2. «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА. АНТРОПОМЕТРИЯ»

Обучение проведению антропометрических измерений и оценивать полученные результаты, а также показатели физического развития с помощью антропометрических измерений. Исследование основных антропометрических измерений; вычисление окружности грудной клетки; показателя Эрисмана. Сравнение полученных данных с нормативными показателями. вычисление индекса Кетле различными способами; вычисление показателя крепости телосложения по формуле Пинье. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Тема 3. «СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА. РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ»

Определение реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Вычисление индекса Руфье; вычисление показателя реакции ССС на физическую нагрузку. Сравнение полученных данных с нормативными показателями. Проведение и вычисление результатов по ортостатической пробе; вычисление коэффициента здоровья по формуле Р. М. Баевского. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Тема 4. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ»

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 5. «ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА. РЕАКЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ»

Определение состояния дыхательной системы. Определить реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку. Проведение пробы Штанге и ее модификаций (с физической нагрузкой, после гипервентиляции). Сравнение полученных данных с нормативными показателями. проведение пробы Генча. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Тема 6. «СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальноэкологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Тема 7. «ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

Тема 8. «ОСНОВЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Овладение методикой расчета и оценки суточного расхода энергии. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний. вычисление суточного расхода энергии. Сравнение полученных данных с нормативными показателями. овладеть методикой расчета и оценки пищевого рациона; Определение, восполняет ли пищевой рацион суточные затраты энергии, суточную потребность организма в белках, жирах, углеводах. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний. Расчет и оценка содержания белков, жиров, углеводов и калорийность продуктов; оценка пищевого рациона. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Тема 9. «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»

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

Тема 10. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ»

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 11. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 12. «САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ»

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	1
2.	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	2	
3.	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	1	
4.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
5.	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	1	
6.	Социально-биологические основы физической культуры	2	
7.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	1	1
8.	Основы и организация рационального питания	1	
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
10.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
11.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
12.	Самоконтроль при Занятии физическими упражнениями и спортом	1	
Итого:		**17**	**2**

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	1
2.	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	2	
3.	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	1	
4.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
5.	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	1	
6.	Социально-биологические основы физической культуры	2	
7.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	1	1
8.	Основы и организация рационального питания	1	
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
10.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
11.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
12.	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями и спортом	1	
Итого:		17	2

4.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Очно-заочная форма
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3	6
2.	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	4	5
3.	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3	6
4.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	4	4
5.	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3	6
6.	Социально-биологические основы физической культуры	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2	3
7.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3	6
8.	Основы и организация рационального питания	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2	4

9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2	4
10.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3	6
11.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2	4
12.	Самоконтроль при занити физическими упражнениями и спортом	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3	6
13.	Зачет	Контроль знаний и умений	4	8
Итого:			**38**	**68**

4.7. Курсовые работы/проекты.

Учебным планом не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий*:*

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов в виде электронных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

Мультимедийные технологии: презентации к лекциям.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 202 Е – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5

2. Хуббиев, Ш. 3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: АльфаМосква НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8

б) дополнительная литература:

1. Болдов А.С. Эффективность формирования компетенций по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» обучающихся управленческой направленности/ А.С. Болдов, С.А. Фирсин, А.В. Гусев, Ю.Б. Кашенков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020 . - №1. –С. 30-36.

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 345 с. — ISBN 978-5-406-07193-9. —

3. Педагогика физической культуры : учебник / Криличевский В.И., под ред., Белогородцева Э.И., Гомзякова И.П., Дранюк О.И., Кожевникова Н.В. — Москва : КноРус, 2021. — 320 с. — ISBN 978-5-406-08542-4.

4. Фирсин С.А., Т.Ю. Маскаева. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие/С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева.– М.: РУТ (МИИТ), 2017. - 248 с.

5. Фирсин С. А. Адаптивный курс управления психофизической подготовкой целостного развития личности студентов/С.А. Фирсин// Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 4. – Москва: АСОУ, 2018. – С. 494-499.

в) Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации – http://минобрнауки.рф/
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – http://obrnadzor.gov.ru/
3. Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – https://minobr.su
4. Министерство промышленности и торговли Луганской Народной Республики – https://www.minpromlnr.su/main.php/
5. Министерство экономического развития Луганской Народной Республики – https://merlnr.su/
6. Министерство финансов Луганской Народной Республики – https://minfinlnr.su/

7. Народный совет Луганской Народной Республики – https://nslnr.su
8. Государственный комитет статистики Луганской Народной Республики – https://www.gkslnr.su/
9. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru/
10. Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/
11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru/
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

13. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – http://www.studentlibrary.ru/
14. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –https://www.studmed.ru/

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

15. Научная библиотека имени А. Н. Коняева – http://biblio.dahluniver.ru/

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Для проведения лекционных занятий требуется аудитория на курс, оборудованная мультимедийным проектором с экраном.

Для проведения лабораторных занятий требуется компьютерный класс, подключенный к Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	OpenOffice 4.3.7	https://www.openoffice.org/
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	Adobe Acrobat Reader	https://get.adobe.com/ru/reader/
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по учебной дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля) или практики

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (модуля), практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 1. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Тема 1. Тема 2. Тема 3. Тема 4. Тема 5. Тема 6. Тема 7. Тема 8. Тема 9. Тема 10. Тема 11. Тема 12.	1

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
3.	УК-7.	УК-7. 1. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье сбережения;	Тема 1 Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7 Тема 8 Тема 9 Тема 10 Тема 11 Тема 12	Собеседование (устный или письменный опрос), контрольная работа, тесты
			Уметь: применять различные средства и методы в просветительской деятельности о значимости здорового образа жизни;		
			Владеть: системой практических умений, навыков и быть физически подготовленным к выполнению установленных нормативов;		
		УК-7.2. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни;		

		образа жизни	Уметь: применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья;		
			Владеть: средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности;		

Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов (для проведения собеседования (устный или письменный опрос)

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.
3. Современное состояние здоровья молодежи.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Двигательная активность.
6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Первая медицинская помощь при травмах.
8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
9. Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.
10. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике
11. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование
12. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
13. Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки
14. Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте.
15. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений.
16. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа.
17. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.
18. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.
19. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра
20. Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений силового характера,ьскоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
22. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики.
23. Техника безопасности при занятии различными видами спорта.
24. Использование на практике результатов компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
25. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
26. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
27. Самостоятельные занятия оздоровительной Физической культурой

28. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

29. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека

30. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением

31. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова

32. Структура физической культуры

33. Физическая культура как вид культуры личности в обществе

34. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека

35. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.

36. Физическое развитие человека и методы его определения

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству собеседование (устный или письменный опрос)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	собеседование (устный или письменный опрос) прошел на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемый вопрос, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	собеседование (устный или письменный опрос) прошел на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемый вопрос, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
3	собеседование (устный или письменный опрос) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	собеседование (устный или письменный опрос) прошел на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Контрольная работа

Комплект тем рефератов для контрольной работы

1. История физической культуры и спорта

2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости

9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости
11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты
12. Современные представления о бодибилдинге
13. Современные представления о пауэрлифтинге
14. Фармакологические препараты в современном спорте
15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде
16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)
17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями
18. Средства восстановления физической работоспособности
19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом
20. Адаптация и резервы организма человека
21. Основные направления воздействия физических упражнений
22. Занятия физической культурой в период беременности
23. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующая система
24. Мышечная система
25. Кровь. Кровеносная и дыхательная система
26. Обмен веществ и энергии
27. Нервная система
28. Эндокринная система. Общая характеристика желёз внутренней секреции. Их роль в мышечной системе
29. Репродуктивная система
30. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
31. Предстартовое и стартовое состояние
32. Разминка
33. Врабатывание
34. Утомление и процессы восстановления
35. Биологические ритмы
36. Гипокинезия и гиподинамия
37. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
38. Физическая культура в семье
39. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции
40. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
41. Путь к долголетию
42. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
43. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
44. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
45. Социальные ценности и функции физической культуры
46. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
47. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека
48. Аэробика для всех
49. Методы определения физической работоспособности и подготовки человека
50. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
51. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Тесты

1. Что такое физическая культура?
   а) Спортивные достижения
   б) Органическая часть общечеловеческой культуры
   в) Только физические упражнения
   г) Исключительно спорт

2. Какой компонент физической культуры включает в себя физическое воспитание?
   а) Спорт
   б) Физическая культура
   в) Лечебная физкультура
   г) Рекреация

3. Что является основным результатом деятельности в физической культуре?
   а) Физическая подготовленность
   б) Знания о спорте
   в) Социальные навыки
   г) Доброжелательность

4. Какое из следующих утверждений о спорте верно?
   а) Спорт не требует правил
   б) Спорт - это соревновательная деятельность
   в) Спорт всегда индивидуален
   г) Спорт не связан с физической культурой

5. Какой из компонентов физической культуры включает в себя развитие физических качеств?
   а) Спортивные достижения
   б) Физическое воспитание
   в) Лечебная физкультура
   г) Социальные функции

6. Что такое профессионально-прикладная физическая культура?
   а) Физическая культура для детей
   б) Система физической подготовки для профессиональной деятельности
   в) Исключительно спортивные тренировки
   г) Физическая культура для пожилых людей

7. Какие факторы влияют на физическое развитие человека?

а) Только наследственность
б) Наследственность и условия жизни
в) Только окружающая среда
г) Только физические упражнения

8. Какой из следующих аспектов относится к оздоровительно-реабилитационной физической культуре?
а) Спортивные соревнования
б) Лечебные физические упражнения
в) Физические упражнения для развлечения
г) Спортивные игры

9. Какое из следующих утверждений о двигательной активности верно?
а) Она не влияет на здоровье
б) Она необходима для поддержания здоровья
в) Она должна быть минимальной
г) Она не влияет на работоспособность

10. Какой из методов оценки физической работоспособности является простейшим?
а) Тест на силу
б) Тест на выносливость
в) Простейшие методики оценки работоспособности
г) Тест на гибкость

11. Какой из следующих факторов не относится к социальным требованиям физической культуры?
а) Общение
б) Индивидуальные достижения
в) Развлечение
г) Самовыражение

12. Что такое гипокинезия?
а) Увеличение физической активности
б) Недостаток двигательной активности
в) Переутомление
г) Повышенная работоспособность

13. Какой из следующих методов используется для восстановления физической работоспособности?
а) Увеличение нагрузки
б) Методы восстановления
в) Психологическое давление
г) Игровые методы

14. Какой из аспектов не является целью физической культуры?
а) Укрепление здоровья
б) Получение спортивных наград
в) Развитие физических качеств
г) Формирование здорового образа жизни

15. Какой из следующих видов спорта развивает выносливость?
а) Тяжелая атлетика
б) Бег на длинные дистанции
в) Спортивная гимнастика

г) Бокс

16. Что такое производственная гимнастика?
а) Физкультура в свободное время
б) Комплексы упражнений для повышения работоспособности
в) Спортивные соревнования
г) Упражнения для похудения

17. Какой из следующих методов используется для развития силы?
а) Упражнения с отягощениями
б) Аэробные упражнения
в) Растяжка
г) Игровые виды спорта

18. Какой из следующих аспектов физической культуры способствует социализации?
а) Спорт
б) Индивидуальные тренировки
в) Лечебные упражнения
г) Силовые тренировки

19. Какой из следующих компонентов физической культуры включает в себя оздоровительные практики?
а) Спортивные соревнования
б) Оздоровительная физическая культура
в) Профессионально-прикладная физическая культура
г) Искусство

20. Какой из следующих факторов не влияет на физическую подготовленность?
а) Уровень физической активности
б) Питание
в) Возраст (в контексте, что он не единственный фактор)
г) Генетические особенности

21. Какой из следующих методов оценки физической работоспособности включает в себя тестирование на выносливость?
а) Кроссовый тест
б) Тест на гибкость
в) Тест на силу
г) Тест на скорость
22. Какой из следующих аспектов физической культуры может помочь в профилактике заболеваний?
а) Регулярные физические нагрузки
б) Неправильное питание
в) Пассивный образ жизни
г) Игнорирование физических упражнений

23. Какой из следующих видов спорта можно считать командным?
а) Легкая атлетика
б) Футбол
в) Плавание
г) Теннис

24. Какой из следующих аспектов важен для формирования здорового образа жизни?
а) Сбалансированное питание
б) Игнорирование физической активности
в) Переедание
г) Отсутствие режима

25. Что такое фитнес?
а) Система физических упражнений для поддержания здоровья
б) Исключительно силовые тренировки
в) Спортивные соревнования
г) Профессиональный спорт

26. Какой из следующих видов физической активности считается наиболее полезным для сердечно-сосудистой системы?
а) Силовые тренировки
б) Аэробные нагрузки
в) Растяжка
г) Игровые виды спорта

27. Какой из следующих методов восстановления после физических нагрузок является наиболее эффективным?
а) Отдых и сон
б) Увеличение нагрузки
в) Игровые тренировки
г) Психологическое давление

28. Какой из следующих аспектов физической культуры влияет на психоэмоциональное состояние человека?
а) Физическая активность
б) Питание
в) Условия жизни
г) Наследственность

29. Какой из следующих видов спорта развивает координацию?
а) Танцы
б) Поднятие тяжестей
в) Бег на длинные дистанции
г) Спортивная ходьба

30. Какой из следующих факторов может способствовать гипокинезии?
а) Регулярные тренировки
б) Малоподвижный образ жизни
в) Активные хобби
г) Спортивные соревнования

31. Какой из следующих аспектов физической активности является важным для развития гибкости?
а) Силовые тренировки
б) Растяжка
в) Аэробные упражнения
г) Командные виды спорта

32. Какое из следующих утверждений о командных видах спорта верно?
а) Они не требуют взаимодействия между игроками
б) Они способствуют развитию командного духа
в) Они не влияют на физическую подготовленность
г) Они всегда индивидуальны

33. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на физическую активность?
а) Стресс
б) Поддержка друзей
в) Увлечение спортом
г) Здоровое питание

34. Какой из следующих видов физической активности рекомендуется для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями?
а) Силовые тренировки
б) Прогулки на свежем воздухе
в) Спортивные игры
г) Интенсивные кардионагрузки

35. Какой из следующих методов оценки физической работоспособности используется для определения силы?
а) Тест на жим лежа
б) Тест на выносливость
в) Тест на гибкость
г) Тест на скорость

36. Какой из следующих видов спорта считается наиболее травмоопасным?
а) Плавание
б) Американский футбол
в) Легкая атлетика
г) Велоспорт

37. Какой из следующих аспектов физической культуры способствует улучшению настроения?
а) Физическая активность
б) Пассивный отдых
в) Неправильное питание
г) Изоляция от общества

38. Какой из следующих видов физической активности помогает в профилактике остеопороза?
а) Плавание
б) Силовые тренировки
в) Аэробные упражнения
г) Растяжка

39. Какой из следующих факторов не влияет на уровень физической активности?
а) Возраст
б) Пол
в) Цвет глаз
г) Образ жизни

40. Какой из следующих аспектов важен для достижения спортивных результатов?
а) Регулярные тренировки
б) Отсутствие режима
в) Неправильное питание
г) Игнорирование отдыха

41. Что такое аэробная нагрузка?
а) Нагрузка, выполняемая с отягощениями
б) Нагрузка, при которой активно используется кислород
в) Нагрузка, выполняемая в быстром темпе
г) Нагрузка, связанная с растяжкой

42. Какой из следующих аспектов важен для поддержания мотивации к занятиям спортом?
а) Целеполагание
б) Отсутствие планирования
в) Игнорирование результатов
г) Пассивный отдых

43. Какой из следующих видов спорта развивает выносливость и силу одновременно?
а) Легкая атлетика
б) Тяжелая атлетика
в) Плавание
г) Спортивная гимнастика

44. Какой из следующих факторов может способствовать улучшению качества сна?
а) Регулярные физические нагрузки
б) Переедание перед сном
в) Стресс
г) Пассивный образ жизни

45. Какой из следующих видов физической активности полезен для развития сердечно-сосудистой системы?
а) Силовые тренировки
б) Бег
в) Растяжка
г) Игровые виды спорта

46. Какой из следующих аспектов физической культуры способствует формированию лидерских качеств?
а) Командные виды спорта
б) Индивидуальные тренировки
в) Лечебные упражнения
г) Пассивный отдых

47. Какой из следующих методов восстановления после нагрузок включает в себя массаж?
а) Активное восстановление
б) Пассивное восстановление
в) Игровое восстановление
г) Психологическое восстановление

48. Какой из следующих видов физической активности рекомендуется для улучшения осанки?
а) Бег
б) Пилатес
в) Футбол
г) Велоспорт

49. Какой из следующих аспектов важен для профилактики травм во время физической активности?
а) Игнорирование разминки
б) Правильная техника выполнения упражнений
в) Использование неподходящей обуви
г) Отсутствие отдыха между тренировками

50. Какой из следующих видов физической активности помогает улучшить координацию?
а) Бег
б) Танцы
в) Плавание
г) Силовые тренировки

51. Какой из следующих факторов может способствовать снижению физической активности?
а) Поддержка семьи
б) Заболевания
в) Доступ к спортивным сооружениям
г) Увлечение спортом

52. Какой из следующих видов спорта подходит для людей с ограниченной подвижностью?
а) Футбол
б) Плавание
в) Бокс
г) Баскетбол

53. Какой из следующих методов тренировки помогает развить выносливость?
а) Интервальные тренировки
б) Силовые тренировки
в) Растяжка
г) Пассивные упражнения

54. Какой из следующих аспектов важен для достижения гармоничного развития тела?
а) Разнообразие тренировок
б) Фокус на одном виде спорта
в) Игнорирование растяжки
г) Отсутствие кардионагрузок

55. Какой из следующих видов спорта считается наиболее доступным для большинства людей?
а) Бег
б) Плавание
в) Велоспорт

г) Тяжелая атлетика

56. Какой из следующих факторов может повысить риск травм во время тренировок?
а) Недостаток разминки
б) Правильное оборудование
в) Регулярные тренировки
г) Соблюдение режима отдыха

57. Какой из следующих видов физической активности рекомендуется для улучшения гибкости?
а) Йога
б) Силовые тренировки
в) Бег
г) Командные виды спорта

58. Какой из следующих аспектов влияет на восстановление после физических нагрузок?
а) Качество сна
б) Переедание
в) Отсутствие жидкости
г) Неправильное дыхание

59. Какой из следующих видов спорта способствует развитию командного духа?
а) Футбол
б) Плавание
в) Бег
г) Тяжелая атлетика

60. Какой из следующих методов помогает в восстановлении мышц после тренировки?
а) Массаж
б) Пассивный отдых
в) Увеличение нагрузки
г) Игнорирование боли

61. Какой из следующих аспектов может помочь в поддержании мотивации к занятиям спортом?
а) Установка конкретных целей
б) Отсутствие планирования
в) Игнорирование результатов
г) Пассивный отдых

62. Какой из следующих видов физической активности может быть полезен для улучшения психоэмоционального состояния?
а) Силовые тренировки
б) Аэробика
в) Растяжка
г) Пассивные упражнения

63. Какой из следующих факторов может способствовать улучшению сердечно-сосудистой системы?
а) Регулярные кардионагрузки
б) Переедание

в) Отсутствие физической активности
г) Неправильное питание

64. Какой из следующих аспектов важен для достижения спортивных результатов?
а) Планирование тренировок
б) Игнорирование отдыха
в) Неправильное питание
г) Пассивный образ жизни

65. Какой из следующих видов спорта может помочь в развитии лидерских качеств?
а) Плавание
б) Командные виды спорта
в) Индивидуальные виды спорта
г) Лечебная физкультура

66. Какой из следующих методов восстановления помогает снизить мышечное напряжение?
а) Растяжка
б) Пассивный отдых
в) Увеличение нагрузки

67. Какой из следующих аспектов важен для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы?
а) Отсутствие физической активности
б) Регулярные кардионагрузки
в) Переедание
г) Неправильное дыхание

68. Какой из следующих видов спорта может помочь улучшить концентрацию и внимание?
а) Теннис
б) Плавание
в) Силовые тренировки
г) Йога

69. Какой из следующих факторов может негативно сказаться на восстановлении после физической активности?
а) Недостаток сна
б) Правильное питание
в) Умеренные тренировки
г) Регулярные растяжки

70. Какой из следующих видов спорта может быть полезен для развития гибкости и силы одновременно?
а) Бег
б) Йога
в) Футбол
г) Велоспорт

71. Какой из следующих аспектов является важным для достижения долгосрочных спортивных результатов?
а) Соблюдение режима отдыха

б) Переутомление
в) Игнорирование питания
г) Отсутствие планирования

72. Какой из следующих методов может повысить мотивацию к занятиям спортом?
а) Участие в соревнованиях
б) Отсутствие целей
в) Пассивный отдых
г) Игнорирование результатов

73. Какой из следующих аспектов может способствовать улучшению психоэмоционального состояния?
а) Физическая активность
б) Отсутствие общения
в) Неправильное питание
г) Переутомление

74. Какой из следующих видов спорта может помочь в развитии стратегического мышления?
а) Плавание
б) Шахматы
в) Бег
г) Силовые тренировки

75. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на спортивные достижения?
а) Стресс
б) Правильное питание
в) Регулярные тренировки
г) Поддержка со стороны тренера

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству тесты

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы к зачету

1. Что такое физическая культура?
2. Каковы основные цели физической культуры?
3. Назовите основные компоненты физической подготовки.
4. Как физическая активность влияет на здоровье человека?
5. Что такое аэробные и анаэробные упражнения?
6. Какова роль разминки перед физической активностью?
7. Почему важно соблюдать режим отдыха?
8. Каковы основные принципы тренировки?
9. Что такое гибкость, и как ее можно развивать?
10. Каковы основные виды физических нагрузок?
11. Назовите три вида спорта, которые развивают выносливость.
12. Какие виды спорта способствуют развитию силы?
13. Какой вид спорта считается наиболее доступным для большинства людей?
14. Что такое командные виды спорта? Приведите примеры.
15. Какой вид спорта может помочь улучшить гибкость?
16. Как физическая активность влияет на сердечно-сосудистую систему?
17. Как стресс может повлиять на физическую активность?
18. Каково значение правильного питания для спортсменов?
19. Как недостаток сна влияет на спортивные достижения?
20. Что такое реабилитация, и как она связана с физической культурой?
21. Что такое силовые тренировки, и как они проводятся?
22. Какова роль кардионагрузок в тренировочном процессе?
23. Каковы методы восстановления после интенсивных тренировок?
24. Какой эффект оказывает массаж на восстановление мышц?
25. Почему важно следить за техникой выполнения упражнений?
26. Каковы психологические аспекты занятий спортом?
27. Как можно повысить мотивацию к занятиям физической культурой?
28. Каковы преимущества групповых тренировок?
29. Как установка целей может повлиять на результаты в спорте?
30. Как позитивное мышление влияет на спортивные достижения?
31. Каковы основные правила участия в спортивных соревнованиях?
32. Как подготовиться к соревнованиям?
33. Что такое судейство в спорте?
34. Какова роль тренера в спортивной подготовке?
35. Каковы преимущества участия в соревнованиях?
36. Каковы основные методы оценки физической подготовки спортсменов?
37. Как влияют климатические условия на тренировочный процесс?
38. Что такое спортивная этика и почему она важна?
39. Каковы основные принципы тренировок для людей старшего возраста?
40. Каковы преимущества и недостатки использования спортивных добавок?
41. Какова роль семьи в поддержке физической активности детей?
42. Какие существуют виды физической активности для людей с хроническими заболеваниями?
43. Каковы основные аспекты безопасности при занятиях в тренажерном зале?
44. Каковы преимущества групповых фитнес-программ?
45. Какова роль музыки в тренировочном процессе?
46. Что такое функциональная диагностика в спорте?
47. Как оценить уровень стресса у спортсменов и его влияние на результаты?

48. Каковы методы мотивации для поддержания регулярных тренировок?
49. Какова роль технологий (например, фитнес-приложений) в тренировочном процессе?
50. Каковы особенности питания для вегетарианцев и веганов, занимающихся спортом?
51. Что такое спортивная травма и как ее предотвратить?
52. Каковы основные принципы организации спортивных мероприятий?
53. Какова роль волонтеров в спортивных соревнованиях?
54. Каковы особенности тренировок для подростков?
55. Каковы основные факторы, способствующие развитию спортивной карьеры?
56. Какова связь между физической активностью и психическим здоровьем?
57. Каковы рекомендации по организации активного отдыха для всей семьи?
58. Каковы основные подходы к индивидуализации тренировочного процесса?
59. Какова важность участия в спортивных организациях и клубах?
60. Каковы перспективы развития адаптивного спорта?

Критерии и шкала оценивания промежуточной аттестации

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно(2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В случае необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

– создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

– создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников, например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально;

– применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной (модулем), за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

– применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

– применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

– увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

– продолжительность сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, – не более чем на 90 минут;

– продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, – не более чем на 20 минут; – продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 минут.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)