

**Автономная образовательная некоммерческая организация
Высшего образования
«Институт Бизнеса и Информационных Систем»
(АОНО ВО «ИБИС»)**

Факультет Бизнеса и информационных систем
Кафедра Естественно-научных дисциплин



ТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-воспитательной
и информационной работе

М.В. Доможирова

« 12 » 5 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

дисциплины

Б1.О.26 Физическая культура и спорт

Уровень образования: Высшее образование – бакалавриат
Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль): Гражданско-правовая
Форма обучения: Очная, заочная и очно-заочная
Составитель: Оруджев Р.С.

Воронеж 2023 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины: Оруджев Руслан Сираджадинович.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественно-научных дисциплин», протокол №2 от «24» апреля 2023 года.

Ученого совета АОНО «Институт Бизнеса и Информационных Систем», протокол № 3 от «11» мая 2023 года.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирования знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Задачи дисциплины:

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивных знаний для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку обязательные дисциплины. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в рамках освоения общеобразовательной школьной программы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК-7.2 Использует основы физической культуры	Знать: -теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. - технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время. - способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности. - основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

	<p>туры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. - осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине. - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. - самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества. <p>Иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по основным приемам самоконтроля. - по достижению необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий. - в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.
--	---	---

4. Объем и структура дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Формы обучения								
	Очная			Очно-заочная			Заочная		
	Всего часов	из них в семестре		Всего часов	из них в семестре		Всего часов	из них в семестре	
		1	-		1	-		1	-
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	-	72	72	-	72	72	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего в том числе:	36	36	-	16	16	-	10	20	-
Лекции	18	18	-	8	8	-	4	4	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	18	18	-	8	8	-	6	6	-
Самостоятельная работа	36	36	-	56	56	-	58	58	-
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача)	-	-	-	-	-	-	4	4	-
Курсовая работа/проект	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Промежуточная аттестация: экзамен/зачет/зачет с оценкой	Зачет	Зачет	-	Зачет	Зачет	-	Зачет	Зачет	-
---	-------	-------	---	-------	-------	---	-------	-------	---

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

5.1. Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года.
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как общекультурная ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль

		отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП обучающихся. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП в избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

5.2. Тематический план (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
1 семестр								
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	12	6	3	–	3	–	6
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни.	12	6	3	–	3	–	6
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	12	6	3	–	3	–	6
4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	6	3	–	3	–	6
5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	6	3	–	3	–	6
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	12	6	3	–	3	–	6
Итого за семестр:		72	36	18	–	18	–	36
Форма контроля:		Зачет	–	–	–	–	–	–

5.3. Тематический план (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
1 семестр								

1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	12	2	1	–	1	–	10
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	12	2	1	–	1	–	10
3	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	12	2	1	–	1	–	10
4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2	1	–	1	–	10
5	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	12	4	2	–	2	–	8
6	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	12	4	2	–	2	–	8
Итого за семестр		72	16	8	–	8	–	56
Форма контроля:		Зачет	–	–	–	–	–	–

5.4. Тематический план (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
1 семестр								
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	10	2	1	–	1	–	8
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни.	10	2	1	–	1	–	8
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	10	2	1	–	1	–	8
4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	2	1	–	1	–	10
5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	13	1	–	–	1	–	12
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	13	1	–	–	1	–	12

Итого за семестр:	68	10	4	–	6	–	58
Форма контроля:Зачет	4	–	–	–	–	–	4
Всего за семестр:	72	10	4	–	6	–	62

6.Самостоятельная работа обучающихся в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1.	Освоение учебного материала по конспекту лекций и дополнительной литературе	Доработать конспект, желательно в тот же день. Прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Изучить материал, используя рекомендуемую литературу, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, находя ответы на вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическому занятию.
2.	Подготовка к семинарским занятиям	Подготовка к семинарскому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Предполагает устные, или письменные ответы на вопросы семинара, результат такой работы должен проявиться в способности обучающегося свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.
3.	Изучение основной и дополнительной литературы	Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие познания. В самостоятельной работе рекомендуется прибегать к таким видам систематизированной записи прочитанного как аннотирование, тестирование, цитирование, конспектирование. Причем конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.
4.	Подготовка к зачету	Необходимо перечитать лекции, вспомнить то, что

		<p>говорилось преподавателем на семинарах и практических занятиях, а также самостоятельно полученную информацию при подготовке к ним. важно сформировать целостное представление о содержании ответа на каждый вопрос, что предполагает знание разных научных трактовок сущности того или иного явления, процесса, умение раскрывать факторы, определяющие их противоречивость, знание имен ученых, изучавших обсуждаемую проблему. необходимо также привести информацию о материалах эмпирических исследований, что указывает на всестороннюю подготовку студента к зачету. ответ, в котором присутствуют все указанные блоки информации, наверняка будет отмечен высокими баллами. для их получения требуется ответить и на дополнительные вопросы, если зачет проходит в устной форме. Рекомендуется подготовку к зачету осуществлять в два этапа. На первом, в течение 2–3 дней, подбирается из разных источников весь материал, необходимый для развернутых ответов на все вопросы. ответы можно записать в виде краткого конспекта. На втором этапе по памяти восстанавливается содержание того, что записано в ответах на каждый вопрос.</p>
--	--	---

7. Оценочные средства средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

7.1. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
УК-7.1; УК-7.2.	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии.	Зачет

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код контролируемой компетенции	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания			
	неудовлетвори-	удовлетвори-	хорошо	отлично

	тельно	тельно		
	не зачтено	зачтено		
УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствие или фрагментарная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неполная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сформированная, но содержащая отдельные пробелы способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сформированная систематическая способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие «Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.
3. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
4. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы её развития.
5. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
6. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы её воспитания.
7. Организм человека как саморегулирующаяся система.
8. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
9. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
10. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы её развития.
11. Физическое качество «быстрота». Разновидности быстроты, средства и методы её развития.
12. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
13. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы её развития.
14. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
15. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.

16. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
17. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
18. Раскрыть понятие «здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья.
19. Спортивная подготовка спортсмена: цели, задачи, структура.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Тактическая подготовка спортсмена. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
22. Причины выбора конкретного вида спортивной деятельности для самостоятельных занятий; его влияние на физическую, функциональную, психологическую подготовку.
23. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
24. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
25. Построение и структура занятий по физической культуре.
26. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
27. Основные правила и последовательность закаливания водой.
28. Дозирование физической нагрузки по энергозатратам и субъективным ощущениям.
29. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
30. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
31. Двигательная активность и здоровье.

8. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>. – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>. – Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная литература

1. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. -

Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>. – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский.–Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255>. – Режим доступа: по подписке.

3. Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибулькинова, Е. А. Леванова; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. Е. А. Левановой. – Москва: МПГУ 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316696>. – Режим доступа: по подписке.

8.3. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные ресурсы:

Базы данных, информационно-поисковые системы:

- <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>–Портал Министерства спорта РФ.

- www.mosSPORT.ru–Портал Департамента физической культуры и спорта.

- <http://www.rusmedserver.ru/>–Портал здорового образа жизни.

- <https://znanium.com/> – Электронно-библиотечная система «Znanium».

- <https://biblio-online.ru/> – Электронная библиотечная система Юрайт.

- <http://www.consultant.ru/about/> – Информационно-справочная правовая система «КонсультантПлюс».

9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

<p>Учебная аудитория № 216:</p> <ul style="list-style-type: none">-учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа;-учебная аудитория для проведения занятий семинарского тип и практических занятий;-учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;-учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- комплект учебной мебели для обучающихся;-рабочее место преподавателя;-доска меловая;- стационарное видеопроекторное оборудование для мультимедиа презентации, средства звуковоспроизведения (проектор, персональный компьютер, экран, колонки). <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none">1) иностранного производства:<ul style="list-style-type: none">- MS Windows 10;- Microsoft Office Standard 2007.2) отечественного производства:<ul style="list-style-type: none">- KasperskyEndPointSecurity для Windows.	<p>394026, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8. Кабинет № 216(2 этаж № 52).</p>
--	--

<p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	
<p style="text-align: center;">Спортивный зал:</p> <p>Гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, штанга.</p>	<p>394026, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8. Спортивный зал(1этаж № 28,48,49).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 102:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; - читальный зал библиотеки; - учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); - учебная аудитория для подготовки к сдаче государственного экзамена; - учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы. <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное рабочее место обучающегося; - ноутбуки; - телевизор; - столы для чтения; - стулья; - шкафы для документов; - стол офисный; - стеллажи для книг; - стойка выдачи литературы; - тумба напольная; - информационная стойка. <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS Windows 7 pro; - Microsoft Office Standard 2007; - MS Access 2016. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - KasperskyEndPointSecurity для Windows. <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7-Zip; - Интернет цензор. <p>Информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».</p> <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	<p>394026, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дружинников, д. 8 Кабинет № 102 (1 этаж № 84).</p>
<p style="text-align: center;">Учебная аудитория № 318:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помещение для самостоятельной работы обучающихся с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации; 	<p>394026, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Дружинников, д. 8. Кабинет № 318 (3 этаж №</p>

<p>- учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</p> <p>- учебная аудитория для подготовки к сдаче государственного экзамена;</p> <p>- учебная аудитория для выполнения выпускной квалификационной работы;</p> <p>- компьютерный класс.</p> <p>Оснащение оборудованием и техническими средствами обучения:</p> <p>- автоматизированное рабочее место обучающегося;</p> <p>- автоматизированное рабочее место преподавателя;</p> <p>- доска двусторонняя (маркерно-меловая);</p> <p>- переносное видеопроекторное оборудование для мультимедиа презентации (ноутбук, проектор, экран, колонки).</p> <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS Windows 7; - Microsoft Office Standard 2007; - MS Visio 2007; - MS Project 2010; - Microsoft SQL Server 2012; - Microsoft Visual Studio. <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaspersky EndPoint Security для Windows; - Автоматизированная банковская система «Управление кредитной организацией» для ВУЗов. <p>Свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <p>1) иностранного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PascalABC.NET; - FreePascalIDE; - GIMP; - Blender; - Firefox; - Vuze; - FileZilla; - Denver; - Maxima + WxMaxima; - iTest; - Inkscape; - QCad; <p>2) отечественного производства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программа Фоторобот. <p>Информационная справочная правовая система «Консультант Плюс».</p> <p>Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	50).
--	------

10. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1 Материалы для текущего контроля освоения дисциплины

Темы дискуссий

1. Роль физической культуры в профилактике и борьбе с вредными привычками.
2. Оптимальный формат занятий по физической культуре и спорту.
3. Наилучшие способы мотивации занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта на человека.
5. Здоровый образ жизни и его роль в жизни человека.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.

Вопросы для контроля знаний

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
4. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
6. Основные системы оздоровительной физической культуры
7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
8. Основные методы саморегуляции при психических и физических заболеваниях.
9. Адаптация организма к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

Тестовые задания

Исторические факты свидетельствуют, что термин «Физическая культура и спорт» основан в конце XIX столетия Евгений Сандовиз	
	Англии
	Франции
	России
	Швеции

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран	
	Деметриус Викелас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании	
	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является	
	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на	
	оздоровление
	восстановление
	отдых
	рекреацию

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на занятиях	
	теоретических
	практических
	тренировочных
	самостоятельных

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является	
	планирование
	проведение
	вовлечение
	ознакомление

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям

	интегрированным свойствам
--	---------------------------

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования –	
	учебные занятия
	соревнования
	тренировка
	утренняя физическая зарядка

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из _____ частей	
	трех
	двух
	четырёх
	пяти

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:	
	малые
	большие
	средние
	крупные

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы _____ физической культуры	
	средства
	элементы
	компоненты
	условия

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____	
	классификация
	регистрация
	кодификация
	систематизация

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____	
	нагрузка
	активность
	оживленность
	энергичность

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе _____	
	физического воспитания и образования
	физкультпауз
	физической подготовленности
	физической тренировки

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – _____	
	техника

	тактика
	ритм
	амплитуда

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы	
	практические
	научные
	специфические
	общие

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре –методический	
	прием
	акт
	процесс
	действие

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - физическое	
	состояние
	самочувствие
	настроение
	расположение

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать _____ качества	
	психологические
	биологические
	физиологические
	анатомические

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, – _____ контроль	
	медицинский
	организационный
	методический
	административный

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки	
	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется	
	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется	
	профессиональным спортом
	спортом высших достижений
	рекреативным спортом
	школьным спортом

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	системообразующей
	психологической
	репродукционной

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает _____ компонент	
	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают	
	ценностные ориентации
	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является	
	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает _____ стиль мышления	
	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию знаний в физической культуре и спорте	
	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты	
	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют _____ проектирование	
	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное

Контрольные задания

Задание 1.

Охарактеризуйте основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни, исходя из способности использовать методы и

средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задание 2.

Проанализируйте особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Задание 3.

Подготовьте ответ на тему «Общая физическая подготовка, ее цели и задачи», базируясь на способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задание 4.

Проанализируйте взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задание 5.

Проанализируйте особенностей воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Задание 6.

Подготовьте ответ на тему «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры», исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задание 7.

Подготовьте ответ на тему «Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве».

Задание 8.

Проанализируйте, в чем заключаются особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Задание 9.

Охарактеризуйте использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Задание 10.

Подготовьте ответ на тему «Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности».

10.2 Критерии оценки результатов текущего контроля освоения дисциплины

Алгоритм оценивания ответов вопросы контроля знаний таков. Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«Отлично»** ставится, если:

- 1) обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«Хорошо» – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1 – 2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«Неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка **«Неудовлетворительно»** отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующими знаниями и умениями.

Критерии оценки участия в дискуссии:

Количество баллов	Критерии оценивания			
	Умение и навыки работы с источниками, документами, справочными материалами, периодикой и т.д.	Понимание взаимосвязей изучаемых событий и явлений, формирование их системного видения, связь с современностью	Степень сформированности основных навыков дебатёра: логическое и критическое мышление, полнота освещения темы, убедительность, умение работать в команде	Степень проявления ораторского искусства, риторики
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не принял участия в дискуссии ИЛИ участие принял, но не по теме дискуссии			

«Удовлетворительно»	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, но не привел высказываний из источников, опираясь только на свое мнение, отсутствует систематизация информации.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, отсутствует понимание взаимосвязи между изучаемыми событиями и явлениями, не приведены примеры из жизни.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, приведен 1 аргумент или контраргумент по теме дискуссии, слабо развит навык логического и критического мышления, умение работать в команде не проявлено.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, регламент не соблюден, выступление не разделено на смысловые части, отсутствует культура ведения дискуссии и уважение к мнению участников.
«Хорошо»	Обучающийся принял участие в дискуссии, сделал подборку необходимых источников информации, но не обработал информацию ИЛИ не достаточно разобрался в ее содержании, существуют затруднения в применении отобранной информации.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, понимание взаимосвязи между изучаемыми событиями и явлениями слабое, приводит примеры, систематизация информации слабая.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, приведены от 2 до 4 аргументов или контраргументов, принимает во внимание мнение других участников, проявлен навык логического и критического мышления с помощью наводящих вопросов участникам дискуссии или учителя, слабо проявлено умение работать в команде.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, регламент соблюден, выступление имеет смысловые части, но обучающийся не придал им смыслового обозначения, соблюдена культура ведения дискуссии и уважение к мнению участников через призыв к этому других участников дискуссии
«Отлично»	Обучающийся принял участие в дискуссии, сделал подборку необходимых источников информации, обработал информацию, четко систематизировал, может грамотно применить её при проведении дискуссии.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, проявлено понимание взаимосвязи между изучаемыми событиями и явлениями через приведение разнообразных примеров из прошлого и современности, информация обработана и систематизирована.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, приведено более 4 оригинальных и разнообразных аргументов или контраргументов, принимает во внимание мнение других участников, отлично владеет навыком критического мышления, на высоком уровне проявлено умение работать в команде.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, регламент соблюден, выступление имеет обозначенные в речи смысловые части, соблюдена культура ведения дискуссии и уважение к мнению участников, проявлено умение действовать в новых непредсказуемых условиях, проявлено терпимость к другим точкам зрения.

Критерии оценки тестовых заданий, выполняемых обучающимися:

«Отлично»	Выполнение более 90% тестовых заданий
«Хорошо»	Выполнение от 65% до 90% тестовых заданий
«Удовлетворительно»	Выполнение более 50% тестовых заданий
«Неудовлетворительно»	Выполнение менее 50% тестовых заданий

Критерии оценки знаний обучающихся при выполнении практических заданий:

Оценка «отлично» – ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания. А также, если обучающийся имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания. А также, если обучающийся показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы.

Оценка «удовлетворительно» – ставится, если обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя. А также, если обучающийся в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» – ставится, если обучающийся дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. А также, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

10.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Теоретические вопросы для проведения зачета

32. Понятие «Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
33. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.
34. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
35. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.
36. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
37. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.
38. Организм человека как саморегулирующаяся система.
39. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
40. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
41. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.
42. Физическое качество «быстрота». Разновидности быстроты, средства и методы ее развития.

43. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
44. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
45. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
46. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.
47. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
48. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
49. Раскрыть понятие «здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья.
50. Спортивная подготовка спортсмена: цели, задачи, структура.
51. Общее представление о строении тела человека.
52. Тактическая подготовка спортсмена. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
53. Причины выбора конкретного вида спортивной деятельности для самостоятельных занятий; влияние на физическую, функциональную, психологическую подготовку.
54. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
55. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
56. Построение и структура занятий по физической культуре.
57. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
58. Основные правила и последовательность закаливания водой.
59. Дозирование физической нагрузки по энергозатратам и субъективным ощущениям.
60. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
61. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
62. Двигательная активность и здоровье.

10.4 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины
Зачтено, продвинутый	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины
Зачтено, пороговый	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя
Не зачтено, компетенция не освоена	Обучающийся выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя