1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана и обязательна для изучения.

Целями освоения дисциплины являются:

1) оптимизация физического развития человека,
2) всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность;
3) обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 (начальный этап) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***З1 (ОК-8) Знать*** значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; ***З2 (ОК-8) Знать*** научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; ***З3 (ОК-8) Знать*** содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. ***У1 (ОК-8) Уметь*** учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; ***У2 (ОК-8) Уметь*** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; ***У3 (ОК-8) Уметь*** составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ***В1 (ОК-8) Владеть*** комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; ***В2 (ОК-8) Владеть*** способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; ***В3 (ОК-8) Владеть*** приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

3. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения составляет 2 зачетных единиц, всего 72 часов, из которых 54 ч. составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (6 ч. занятия лекционного типа, 48 ч. занятия семинарского типа), 18 ч. составляет самостоятельная работа обучающегося.

<u>Содержание дисциплины (модуля)</u>

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	**Всего (часы)**			В том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы												**Самостоятельная работа обучающегося, часы**		
				из них														
				Занятия лекционного типа			**Занятия семинарского типа**			**Занятия лабораторного типа**			**Всего**					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	12			1			8						9			3		
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12			1			8						9			3		
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	12			1			8						9			3		
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	12			1			8						9			3		

Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	12			1			8						9			3		
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	12			1			8						9			3		
В т. числе текущий контроль успеваемости																		
Промежуточная аттестация - зачет																		
ИТОГО	72			6			48						54			18		

Тема 1. *Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте*

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении устойчивости к 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. Антропометрические измерения, корреляционные связи, индексы физического развития, нервная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные пробы, тесты. Патологические состояния и первая доврачебная помощь.

Тема 2. *Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Учебная программа, ее содержание по разделам. Распределение студентов по учебным отделениям. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования и контрольные нормативы. Внеучебные формы занятий физической культурой и спортом. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия в вузе и на факультетах. Роль спортивного клуба.

Тема 3. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека*

Формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация и организация. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузки в условиях самостоятельных

знаний у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека. Минимальные и оптимальные недельные объемы физических упражнений. Физические качества, интенсивность физических нагрузок, физиологическое обоснование силы, ресинтез АТФ в различных зонах интенсивности выполнения физических упражнений, методы развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и их физиологическое обоснование.

Тема 4. *Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж*

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений. Двигательная активность как фактор сопротивляемости организма к заболеваниям и его реабилитации. Санитарные и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Массаж как средство реабилитации и повышения работоспособности организма. Виды массажа. Основные приемы спортивного и лечебного массажа, их последовательность при выполнении. Физиологические основы и эффективность массажа. Водные процедуры и их значение в личной гигиене и закаливании организма. Правила гигиены в повседневной жизни, гигиена питания, противопоказания массажа, восстановительные средства при занятиях спортом, лечебный массаж, восстановительный массаж, самомассаж, спортивный массаж, физиологическое обоснование массажа, приемы спортивного массажа и их очередность.

Тема 5. *Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт высших достижений. Система студенческих спортивных соревнований. Периодичность, систематичность. Суперкомпенсация при восстановлении после физической нагрузки. Методические принципы и методы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем, двигательный навык, легочная вентиляция, аэробные и анаэробные процессы, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, недельная двигательная активность студента. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.

Тема 6. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования по ППФП. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №6)

Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта. Понятие о здоровье. Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.

Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта. Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.

4. Образовательные технологии

используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции-беседы с использованием мультимедийных средств поддержки образовательного процесса;
- лекции с проблемным изложением учебного материала.

используемые на занятиях семинарского типа:

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности;
- исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
- решение двигательных задач, составление комплексов упражнений;
- фронтальная практическая работа.

Специфика дисциплины определяет необходимость более широко использовать новые образовательные технологии, наряду с традиционными методами, направленными на формирование базовых навыков практической деятельности с использованием преимущественно фронтальных форм работы.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;

освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Этапы формирования компетенций по разделам (темам) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	ОК-8	Устный опрос, реферат, тестирование
2.	Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Устный опрос, реферат, тестирование
3.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	ОК-8	Устный опрос, реферат, тестирование

4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	ОК-8	Устный опрос, реферат, тестирование
5.	Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	ОК-8	Устный опрос, реферат, тестирование
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	ОК-8	Устный опрос, реферат, тестирование

Карты компетенций, в формировании которых участвует дисциплина «Физическая культура и спорт»

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	незачтено	**зачтено**
Знания: .	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок
Умения:	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.
Навыки: .	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами
Мотивация: проявление творческой активности на лекциях и семинарских занятиях, готовность самостоятельно выполнять поставленные задачи в рамках компетенции	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Учебная активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи на среднем уровне качества
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний

6.2. Описание шкал оценивания

Для проведения контроля сформированности компетенции на очной форме используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита рефератов.

Критерии	**Оценка**	
	Зачтено	**Не зачтено**
Сдача нормативов	Средняя оценка выполнения нормативов не менее 2 баллов	Средняя оценка выполнения нормативов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

Критерии оценки работы студентов, «временно освобожденных»

Критерий	**Требования к работе студента**	**Баллы**
Знание и понимание материала	Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; определение рассматриваемых понятий четко и полно; самостоятельность выполнения работы.	1
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объём; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность иллюстративного материала.	1
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	1
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного листа до списка источников).	1
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста.	1

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде **знаний** используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование.

Для оценивания результатов обучения в виде **умений и навыков** используются подготовки научно-исследовательских работ (рефераты) и сдача нормативов.

Критерии оценки тестов:

«превосходно» - 100% правильных ответов;
«отлично» – 90-99% правильных ответов;
«очень хорошо» - 81-89% правильных ответов;
«хорошо» – 66-80% правильных ответов;
«удовлетворительно» – 51-65% правильных ответов.
«неудовлетворительно» - 31-50% правильных ответов;
«плохо» - 30% и меньше правильных ответов.

Критерии оценки реферата

Превосходно	Студент демонстрирует высокий уровень подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий поход к решению нестандартных ситуаций. Студент дал полный и развернутый ответ на все теоретические вопросы билета, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Студент

	активно работал на практических занятиях. 100 %-ное выполнение контрольных экзаменационных заданий
Отлично	Студент демонстрирует полные и глубокие знания теоретического материала курса; активно участвует в дискуссии; понимает и умеет логично и последовательно разъяснить смысл использованных правовых норм; может аргументированно и корректно, в соответствии с нормами профессиональной этики, отстаивает свою позицию; способен предложить альтернативные варианты решения проблемы.
Очень хорошо	Хорошая подготовка. Студент дает ответ на все теоретические вопросы билета, но имеются неточности в определениях понятий, процессов и т.п. Студент активно работал на практических занятиях.
Хорошо	Студент демонстрирует знание теоретического материала, но применение научных положений на практике вызывает несущественные затруднения, связанные с аргументацией и толкованием использованных правовых норм. Обучающийся в полной мере понимает суть проблемы. Студент принимает активное участие в дискуссии.
Удовлетворительно	Студент обладает знанием необходимого минимума теоретического материала, но не способен аргументированно излагать свою позицию, не видит альтернативных вариантов разрешения проблемной ситуации, не может последовательно изложить суть своего решения. Активность участия в дискуссии слабая.
Неудовлетворительно	Студент не обладает требуемым объёмом знаний теоретического материала, не демонстрирует навыков анализа проблемы. Отказывается от участия в дискуссии или его активность участия в дискуссии слабое.
Плохо	Подготовка абсолютно недостаточная. Студент не отвечает на поставленные вопросы. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий.

Аттестация по дисциплине проходит в виде зачета по результатам семестра. Для проведения итогового контроля сформированности компетенции используются: устный опрос, проводимый в рамках зачета и сдача нормативов.

Изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее планом изучения дисциплины и перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче зачета.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

При подготовке к зачету следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа обучающегося, прежде всего, заключатся в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, обучающийся должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратиться к источникам, ука-

занным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Вопросы для итогового контроля по дисциплине

1. Какие разделы содержит программа по физическому воспитанию в высшей школе?
2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
3. Цель и задачи физического воспитания
4. Какие виды спорта культивируются?
5. Основные положения организации физического воспитания?
6. Краткое содержание программы теоретических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях
7. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры
8. Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях
9. Физическая и функциональная подготовленность
10. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
11. Двигательная активность, профессиональная направленность физ. воспитания
12. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда
13. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
15. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
16. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями
17. Студенческие спортивные соревнования

Нормативы, тесты к зачету для проведения промежуточной аттестации студентов очной формы

Женщины

№	Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	122.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	1220	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина	20	16	10	6	4

	на высоте 90 см) – количество раз					
22	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	12250	1500	1400

Мужчины

№	Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.22	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2
22	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	22200	2500	2000	1600	1500

Пример тестовых заданий (контролируемая компетенция ОК-8)

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.

2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.

3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. «Физическая культура» (как социальное явление) – это:

1. использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.

2. применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.

3. важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

3. Физическое воспитание как термин - это:

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и вузах.

2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.

3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

4. Четыре наиболее важные социальные функции физического воспитания - это

1. Социокультурная, прикладная, научная, идеологическая.
2. Политическая, оздоровительная, коммуникативная, рекреативная.
3. Экономическая, воспитательная, прикладная, оздоровительная.

5. Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:

1. Алкоголизм, курение, избыточное питание.
2. «Нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки.
3. Стрессы, нерациональное питание, гиподинамия.

Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в вузе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

1. Положение о фонде оценочных средств образовательной программы в Национальном исследовательском Нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского (ННГУ), утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.
2. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД.
3. Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ ННГУ, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №248-ОД.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

а) Основная литература:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим до-ступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html)

2.Муллер А.Б.Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/156)

3.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа:
https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)

б) дополнительная литература

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=490743)

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб.пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // Режим доступа:
http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522

3. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2013. – 832 с. (ДоступноЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html) .

4.Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие — Электрон. дан. — Томск: ТГУ, 2013. — 184 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/44226

5. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования. - М.: Прометей, 2013. - 140 с. (Доступно ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Сайт министерства физической культуры и спорта // http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // http://www.fismag.ru/

3. Сайт «Здоровая Россия» // http://www.takzdorovo.ru/
4. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/
5. Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/
6. Международные спортивные федерации: http: //olympic.org/ uk/organisation /if/index_uk.asp
7. Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/
8. Международный паралимпийский комитет http://www.paralympic.org/
9. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"http:// www.infosport.ru/
10. LiveSport.ru
11. Спортивные порталы: Sport.ru, http://www.sports.ru/ Sportbox.ru
12. Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг http://sport.rbc.ru/
13. Спортивный портал на Рамблере http://www.rambler.ru/sport/
14. Информационно-спортивный портал Sportfinder http://www.sportfinder.ru/
15. Новости спорта. Спортивная аналитика http://news.sportbox.ru/
16. Операционная система Microsoft Windows
17. Пакет прикладных программ Microsoft Office
18. Правовая система «Консультант плюс»
19. Правовая система «Гарант».
20. Интернет браузеры (Mozilla Firefox, Google Chrome)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы предполагает наличие:

- аудиторий для лекционных и практических занятий с необходимым оборудованием;

- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;

- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) программного обеспечения.

- интернет браузеров (Mozilla Firefox, Google Chrome)

В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.

Доступ к электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья при наличии таких обучающихся путем создания специальных условий для получения образования.

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 АК-44/05вн при изучении дисциплины предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установле-

нии полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, изложенной в форме письменного заявления, по дисциплине предусматриваются:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета или экзамена;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете или экзамене;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.