



Частное учреждение высшего образования  
«Высшая школа предпринимательства (институт)»  
(ЧУВО «ВШП»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
«Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся  
в образовательной организации»

**ОДОБРЕНО**

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№01-02/24 от 30 августа 2024 г.



Документ подписан электронной цифровой подписью  
VSHR EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

**8F30-29EE-EB2F-GNI5**

Организация: ЧУВО «ВШП», ИНН 6903013604  
Дата подписания: 30.08.2024  
Подписал: Аллабян М.Г.

Тверь, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **37.03.01 Психология** направленность (профиль) **«Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной организации»**, направлена на обеспечение у обучающегося способности осуществлять профессиональную деятельность в соответствующей области и сферах профессиональной деятельности, в том числе на их практическую подготовку с учётом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Частного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства» на 2024/2025 учебный год.

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей и студентов направления подготовки **37.03.01 Психология**.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины блока Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт» являются формирование компетенций по физической культуре личности и способности применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, физическому совершенствованию и занятиям физкультурно–спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина является компонентом обязательной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 Психология** направленность (профиль) «**Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной организации**».

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>Знает:</b> - значение физической культуры как основы поддержания соответственного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности	деятельности уровень физической подготовленности <b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыками физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности -навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
---	-------------------------------	---

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

<b>Общая трудоемкость</b> (в академических часах / ЗЕ)	<b>72 часа / 2 ЗЕ</b> очно-заочная форма обучения
в том числе <b>контактная работа:</b>	<b>26,25</b>
<b>аудиторные занятия</b>	<b>20</b>
из них:	
лекции	2
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	18
<b>иные формы контактной работы</b>	<b>6,25</b>
из них:	
индивидуальные задания	2
текущая аттестация	2
консультации	-
курсовая работа	-
самостоятельная работа под руководством преподавателя	2
промежуточная аттестация	0,25
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36,75</b>
<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>
<b>Форма промежуточной аттестации:</b> зачет	<b>3 семестр</b>

### 5.2. Тематическое содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** (лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 2 ак.ч.)

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

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

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 2 ак.ч.)

**Содержание учебной дисциплины.** Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья** (практические занятия – 2 ак.ч.)

**Содержание учебной дисциплины.** Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

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

**Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности** (практические занятия – 2 ак.ч.)

**Содержания учебной дисциплины.** Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка** (практические занятия – 4 ак.ч.)

**Содержание учебной дисциплины.** Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

**Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта** (практические занятия – 4 ак.ч.)

**Содержание учебной дисциплины.** Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

**Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** (практические занятия – 2 ак.ч.)

**Содержание учебной дисциплины.** Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

## **Тематика практических занятий, самостоятельной работы**

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

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

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

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

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

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.

5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Чем характеризуется тренированность.
7. Как можно оценить тренированность.
8. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
9. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
10. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

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

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и недели по семестрам и в целом за учебный год.
6. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

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

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, её цель и задачи.

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

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

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

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

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602>. — Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>. — Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература.**

1. Горшков, А. Г., Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А. Л. Волобуев, ; под ред. А. Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2022. — 385 с. — ISBN 978-5-406-09687-1. — URL: <https://book.ru/book/944567>. — Текст : электронный.
2. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. — Текст : электронный.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

### Доступ к электронно-библиотечным системам:

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/>

### Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам (свободно распространяемые):

1. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. - <http://www.consultant.ru>
2. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
3. Научная электронная библиотека «Scopus»: <https://www.scopus.com>
4. Научная электронная библиотека ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com>
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: <https://elibrary.ru>
6. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
8. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
9. Поисковые системы Yandex, Rambler и др.
10. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ): <http://elibrary.rsl.ru>
11. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru>

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Microsoft Windows 11 Pro или аналогичная ОС, включая дистрибутивы Linux, например, Debian, Ubuntu, OpenSuse, в том числе отечественного производства, например, ОС Astra Linux Common Edition (Разработчик: АО «НПО РусБИТех»), ОС «РОСА» (Разработчик: «НТЦ ИТ РОСА»).

Microsoft Office 365 или аналогичный офисный пакет, например, OpenOffice, LibreOffice, ONLYOFFICE, в том числе отечественного производства, например, МойОфис (Разработчик: ООО «Новые облачные технологии»).

Adobe Reader или аналогичный просмотрщик PDF, например, Okular, Foxit Reader, в том числе отечественного производства, например, Окуляр ГОСТ (Разработчик: ООО «Лаборатория 50»).

Google Chrome или аналогичный веб-браузер, например, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, в том числе отечественного производства, например, Яндекс.Браузер (Разработчик: ООО «Яндекс»).

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования</b></p>	<p><b>Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)</b></p>	<p><b>Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка</b></p>	<p><b>Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества</b></p>	<p><b>Документ – основание возникновения права (реквизиты и срок действия)</b></p>
<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 3):</b>  Столы для обучающихся;  Стулья для обучающихся;  Стол педагогического работника;  Стул педагогического работника;  Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду</p>	<p>170001, Тверская область, г.о. город Тверь, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (39,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 3)</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3;  срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>

лицензиата; Интерактивная доска; Проектор				
<b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для занятий по физической культуре и спорту с перечнем основного оборудования</b> (тренажерный зал (аудитория № 7)): Зеркало травмобезопасное; Тренажеры беговая дорожка (электрическая); Тренажеры эллипсоиды магнитные; Велотренажеры магнитные; Тренажеры на жим лежа; Тренажеры на жим стоя; Тренажеры для бицепсов; Тренажеры для пресса; Тренажеры для пресса ногами; Скамьи атлетические универсальная; Тренажеры для мышц спины; Стеллажи для гантелей; Комплекты гантелей обрезиненных; Штанги обрезиненные разборные; Мячи для фитнеса; Палки гимнастические; Упоры для отжиманий; Тумбы прыжковые атлетические; Музыкальный центр; Степ-платформы; Коврики гимнастические; Воланы; Ракетки для	170001, Тверская область, г.о. город Тверь, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (38,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 7)	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025

<p>бадминтона; Сетка для бадминтона; Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные); Наборы для игры в шахматы; Наборы для игры в шашки; Шахматные часы; Диски для баланса; Обручи гимнастические; Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой</p>				
<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования</b> (аудитория № 14): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер</p>	<p>170001, Тверская область, г.о. город Тверь, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (22,5 кв.м., 1 этаж, помещение № 14)</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>
<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного</b></p>	<p>170001, Тверская область, г.о. город Тверь, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>	<p>Богачев Сергей Александрович</p>	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым</p>

<b>оборудования</b> (аудитория № 31): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	(20,3 кв.м., 2 этаж, помещение № 31)			имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025
---	--	--	--	---

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

В ходе учебных занятий по дисциплине Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт у студентов формируется целостное понимание и представление о роли и значении физической культуры и спорта в жизни человека, о сущности физической культуры как социального института, о средствах физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности, об основах здорового образа жизни и его составляющих, об особенностях использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов и повышения эффективности учебного труда, об основах и этапах обучения движениям и развитию физических качеств определенными средствами и методами, об основных принципах, формах и содержании самостоятельных физическими упражнениями.

Двигательные умения и навыки по освоению общефизических, гимнастических, легкоатлетических и фитнес упражнений совершенствуются путем многократного повторения и соревновательным методом, технические элементы игровых видов (баскетбол, волейбол, футбол) и тактики игры вырабатываются *парным, групповым или поточным* способом.

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины».

*«Сценарий» изучения дисциплины.* «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов.

#### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

#### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа (практические занятия)**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа (практические занятия) следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительную литературу;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа (практические занятия) давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

#### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Перечень видов самостоятельной работы:

- изучение содержания учебных программ, наблюдение за занятиями, подготовка конспектов,

- подготовка к зачету, собеседованию

- просмотр и анализ видео-обучающих материалов и соревнований

- подготовка к выполнению двигательных нормативов

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;

- просмотр учебных кинофильмов, учебных видеороликов по методике обучения отдельным техническим элементам, индивидуальной и групповой тактической подготовке по игровым видам спорта;

*Подготовка к выполнению двигательных нормативов:*

- выполнение индивидуальных и групповых технических элементов по гимнастике, легкой атлетике, фитнесу и игровым видам спорта (результат тестирования);

- развитие физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, фитнесу.

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических упражнений в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной

информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

### **13. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Приложение к рабочей программе дисциплины)**

#### **13.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины**

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Индикаторы компетенции:*

**УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<b>Критерий</b>	<b>Показатель</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
<b>УК-7</b> <b>Знать:</b>	- значение физической культуры как основы поддержания соответственного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности уровень физической подготовленности	- устный опрос - реферат, доклад, эссе на заданную тему. – тестирование текущих знаний и умений; Зачет.
<b>Уметь:</b>	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Владеть:</b>	- навыками физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности -навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	

#### **13.2. Шкала оценивания сформированности компетенций**

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» *используется* шкала (зачтено/незачтено). Шкала соотносится с целями дисциплины и предполагаемыми результатами ее освоения.

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

Оценка «незачтено» ставится, если обучающийся демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность (менее 25%) знаний, умений, навыков в соответствие с приведенными показателями.

Шкалы и критерии оценивания уровня освоения компетенции в ходе изучения дисциплины приведены в таблицах 1-3.

Таблица 1

### Шкала оценивания уровня знаний

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня знаний
зачтено	Максимальный уровень	Студент полно, правильно и логично ответил на теоретический вопрос. Показал понимание материала, отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы. Продемонстрировал соблюдение норм литературной речи.
	Средний уровень	Студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов. Продемонстрировал соблюдение норм литературной речи.
	Минимальный уровень	Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей. Допустил нарушения норм литературной речи.
незачтено	Минимальный уровень не достигнут	При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний, материал излагал непоследовательно. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Допустил существенные нарушения норм литературной речи.

Таблица 2

### Шкала оценивания уровня умений

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня умений
зачтено	Максимальный уровень	Студент правильно выполнил практическое задание в соответствии с предъявляемыми требованиями.
	Средний уровень	Студент выполнил практическое задание, допустив незначительные погрешности, которые смог самостоятельно исправить.
	Минимальный уровень	Студент в целом выполнил практическое задание, но допустил существенные неточности, не проявил умения правильно интерпретировать полученные результаты.
незачтено	Минимальный уровень не достигнут	Студент не выполнил практическое задание, не способен пояснить и полученный результат.

Таблица 3

### Шкала оценивания уровня владения навыками

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня владения навыками
зачтено	Максимальный уровень	Практическое задание выполнено в полном объеме с использованием рациональных способов решения. Студент точно ответил на контрольные вопросы, свободно ориентируется в предложенном

		решении, может его модифицировать, при изменении условия задания. Решение оформлено аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.
	Средний уровень	Практическое задание выполнено в полном объеме. Студент ответил на контрольные вопросы, испытывая небольшие затруднения.
	Минимальный уровень	Практическое задание в целом выполнено в полном объеме. Студент не может полностью объяснить полученные результаты, путается в решении при изменении условия задания.
незачтено	Минимальный уровень не достигнут	Практическое задание не выполнено. Студент не может объяснить полученные результаты.

### 13.3. Оценочные средства по дисциплине

#### 13.3.1. Примерные вопросы для подготовки к зачету по промежуточной аттестации

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

36. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
37. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
38. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

### **13.3.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»**

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

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

2. Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?

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

3. Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:

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

4. Какие типы относятся к морфологическим типом конституции

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

5. Антропогенные экологические факторы - это:

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

6. Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла
2. микроцикла
3. макроцикла

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

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

8. Биотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
  2. факторы, связанные с влиянием живых существ
  3. факторы, созданные человеком
9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:
1. 5-6 лет
  2. 6-7 лет
  3. 7-9 лет?

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

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

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

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

12. Абиотические экологические факторы - это:

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

13. Прогнозирование здоровья – это

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

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

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

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

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

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

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

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

- 1) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой
- 2) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое
- 3) 5 раз в неделю по 45 минут каждое
- 4) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

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

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

### **Темы рефератов/докладов.**

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

36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.