

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНО - СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И  
МЕНЕДЖМЕНТА»  
(НОУ ВО «ВСИЭМ»)

УТВЕРЖДЕНО  
протоколом Ученого советом  
( № 06-19 от «15» июня 2019 г.)  
Председатель Ученого совета  
Ректор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.05 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль)	«Гражданско-правовая»
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная, очно-заочная, заочная

Якутск, 2019

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

### 1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

Компетенция	Результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль физической культуры в развитии человека; сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; социально-биологические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания;	индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся;	личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

### 2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля) и ее место в структуре ОПОП ВО

#### 2.1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина (модуль) относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

Период обучения по дисциплине (модулю) – 1-й семестр (очная форма обучения) / 1-й семестр (очно-заочная форма обучения) / 1-й курс (заочная форма обучения).

## 2.2. Объем дисциплины (модуля)

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>		
	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Заочная</i>
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	2/72		
<b>Контактная работа:</b>	34	10	10
Занятия лекционного типа (лекции)	0	0	0
Занятия семинарского типа:	34	10	10
лабораторные работы	0	0	0
практические занятия	34	10	10
семинары	0	0	0
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет	0	0	4
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	38	62	58

## 2.3. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

### *Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов				
		Контактная работа				СР
		Л	ЛР	ПЗ	С	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	0	0	8	0	6
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0	0	8	0	10
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0	0	8	0	10
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	0	0	10	0	10

### *Очно-заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов				
		Контактная работа				СР
		Л	ЛР	ПЗ	С	

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	0	0	2	0	14
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0	0	2	0	14
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0	0	2	0	14
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	0	0	4	0	20

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов				СР
		Контактная работа				
		Л	ЛР	ПЗ	С	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	0	0	2	0	14
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0	0	2	0	14
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0	0	2	0	14
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	0	0	4	0	16

**Примечания:**

Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия, С – семинары, СР –

самостоятельная работа.

## 2.4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. <b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. <b>Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2.	Средства физической культуры в регулировании	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства</b>

<p>работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>физической культуры в регулировании работоспособности</b>          Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</p> <p><b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>          Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>          Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>
---	--

		Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p><b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p><b>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b></p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование</p>

		методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся</b></p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для обучающихся вуза.</p> <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста</b></p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

### 3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)



По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) оформлен в приложении к настоящей рабочей программе дисциплины (модуля).

### 3.1. Текущий контроль успеваемости. Типовые оценочные средства и критерии оценивания

#### Контрольные вопросы и задания

Контролируемая тема (раздел)	Контрольные вопросы и задания
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</li> <li>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</li> <li>3. Физическая культура личности.</li> <li>4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</li> </ol>
Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</li> <li>2. Основы обучения движениям.</li> <li>3. Основы совершенствования физических качеств.</li> <li>4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</li> <li>5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</li> <li>7. Значение мышечной релаксации.</li> <li>8. Формы и содержание самостоятельных занятий.</li> <li>9. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</li> <li>10. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</li> <li>11. Участие в спортивных соревнованиях.</li> </ol>
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</li> <li>2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.</li> <li>3. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на</li> </ol>

	<p>физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>4. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>6. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>7. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p>	<p>1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.</p> <p>3. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>4. Производственная физическая культура.</p> <p>5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. 6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>

### Темы рефератов

1. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации:
2. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств у обучающихся на занятиях по физической культуре.
4. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
5. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
6. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
7. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Общие требования врачебного контроля над здоровьем обучающихся.
10. Гигиенические требования и средства восстановления.
11. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
12. Первая помощь при травмах.
13. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
14. Психологические особенности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
15. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
16. Информациология в физической культуре и спорте.
17. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.

18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
20. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
21. Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.
22. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта
23. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
24. Методики ускоренного обучения обучающихся плаванию способом брасс.
25. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
26. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
27. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
28. Организация и проведение спортивного праздника (вечера) в вузе.

### **Тестирование (примеры тестовых заданий)**

1. Из перечисленного: 1) здоровье; 2) телосложение; 3) двигательные умения и навыки; 4) двигательные действия – к ценностям физической культуры относят
  - А) 1, 2, 3, 4
  - В) 1, 2, 3
  - С) 2, 3, 4
  - Д) 1, 3, 4
2. Методы и средства развития физического потенциала человека как основы организации его активности, спортивная подготовка, закаливание и здоровый стиль жизни относятся к \_\_\_\_\_ ценностям
  - А) интеллектуальным
  - В) мобилизационным
  - С) мотивационным
  - Д) материальным
3. Внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и поражение относятся к ценностям
  - А) интеллектуальным
  - В) мотивационным
  - С) мобилизационным
  - Д) материальным

4. Из перечисленных направлений: 1) социально-психологическое; 2) интеллектуальное; 3) двигательное (физическое); 4) спортивное – содержание физкультурного воспитания включает в себя
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 2, 3
  - C) 1, 3, 4
  - D) 2, 3, 4
5. Процесс формирования философии, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры составляют сущность \_\_\_\_\_ воспитания
- A) интеллектуального
  - B) двигательного
  - C) социально-психологического
  - D) спортивного
6. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность \_\_\_\_\_ воспитания
- A) социально-психологического
  - B) интеллектуального
  - C) двигательного
  - D) спортивного
7. Из перечисленного: 1) системно-ценностный подход; 2) личностно-ориентированный подход; 3) образовательный подход; 4) воспитательный подход – к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 3
  - D) 1, 2, 4
8. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к
- A) информатике
  - B) истории
  - C) социологии
  - D) математике
9. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к \_\_\_\_\_ ценностям
- A) радикальным
  - B) конфессиональным
  - C) мировоззренческим
  - D) этническим
10. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями: 1) познавательными; 2) мотивационными; 3) практическими; 4) деятельностными. Правильным ответом является

- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 4
  - D) 1, 2, 3
11. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется
- A) ознакомительным
  - B) мотивационным
  - C) практическим
  - D) познавательным
12. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был
- A) И.В. Лебедев
  - B) П.Ф. Лесгафт
  - C) Н.И. Новиков
  - D) А.П. Протасов
13. В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на
- A) выносливость
  - B) силу
  - C) координацию
  - D) быстроту
14. Из перечисленного: 1) общая; 2) моторная; 3) сравнительная; 4) частная – к разновидностям плотности учебно-тренировочного занятия относятся
- A) 1, 2
  - B) 1, 4
  - C) 3, 4
  - D) 2, 3
15. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий
- A) тактико-техническое
  - B) профессионально-прикладное
  - C) оздоровительно-рекреативное
  - D) теоретическое
16. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как
- A) физкульт минута
  - B) утренняя гигиеническая гимнастика
  - C) упражнения в течение рабочего дня
  - D) учебно-тренировочные занятия
17. Занятия плаванием в открытом водоеме целесообразно проводить группой не менее \_\_\_\_\_ человек

- A) трех
  - B) пяти
  - C) восьми
  - D) десяти
18. Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет
- A) три раза в неделю
  - B) два раза в месяц
  - C) один раз в день
  - D) один раз в неделю
19. В основе оздоровительной системы ИЗОТОН лежит патент на «способ изменения пропорций состава тканей в отдельных сегментах и всего тела», автором которого является профессор
- A) О.Я. Боксер
  - B) В.Н. Селуянов
  - C) М.П. Карпенко
  - D) Е.Б. Мякинченко
20. Врачебный контроль по учебному расписанию, проводится в следующих формах: 1) медицинское обследование; 2) модульный контроль; 3) санитарно-гигиенический контроль; 4) врачебно-педагогические наблюдения. Правильным ответом
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 2, 4
  - C) 2, 3, 4
  - D) 1, 3, 4
21. Основными упражнениями на тредбане являются
- A) ходьба и бег
  - B) прыжки и подскоки
  - C) подтягивание
  - D) отжимание
22. Из перечисленных биологических наук: 1) анатомия, 2) гигиена, 3) физиология, 4) экология – в изучении жизнедеятельности организма человека основную роль играют
- A) 1, 3, 4
  - B) 1, 2, 3
  - C) 2, 3, 4
  - D) 1, 2, 3, 4
23. Рост человека продолжает увеличиваться до \_\_\_\_\_ лет
- A) 25
  - B) 30
  - C) 35
  - D) 20
24. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и стабилизируется к \_\_\_\_\_ годам

- A) 18–22
  - B) 22–25
  - C) 27–30
  - D) 33–35
25. Из перечисленных веществ, поступающих в кровь и лимфу: 1) гормоны, 2) продукты метаболизма, 3) респираторные газы, 4) амниотическая жидкость, – гуморальная регуляция осуществляется посредством
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 3
  - D) 1, 2, 4
26. К факторам физической окружающей среды человека относят
- A) животный мир
  - B) растительный мир
  - C) солнечную активность
  - D) экологию труда
27. К факторам биологической окружающей среды человека относят
- A) воду
  - B) почву
  - C) растительный мир
  - D) атмосферные явления
28. К факторам производственной сферы человека относят
- A) электромагнитные поля
  - B) экологию
  - C) климат
  - D) условия труда
29. Основу строения и функционирования организма составляют
- A) ткани
  - B) клетки и их сообщества
  - C) органы
  - D) системы органов
30. Из перечисленного: 1) химический состав, 2) характер обмена веществ, 3) строение, 4) внешняя форма – биологические клетки отличаются друг от друга
- A) 1, 2, 3, 4
  - B) только 1, 3, 4
  - C) только 1, 2, 4
  - D) только 1, 2, 3
31. Из перечисленного для всех биологических клеток: 1) ядра, 2) цитоплазмы, 3) клеточной оболочки, 4) включений – наличие постоянных структур характерно
- A) 1, 3, 4
  - B) 1, 2, 4
  - C) 1, 2, 3
  - D) 2, 3, 4

32. Хрящ, кость, кровь и лимфа относятся к ткани
- A) эпителиальной
  - B) мышечной
  - C) нервной
  - D) соединительной
33. Ткань, которая в виде непрерывного слоя клеток покрывает тело снаружи и выстилает его полости изнутри, называется
- A) эпителиальной
  - B) соединительной
  - C) мышечной
  - D) нервной
34. Ткань, особенностью которой является наличие в ней значительного количества межклеточного вещества, вырабатываемого и контролируемого клетками, называется
- A) эпителиальной
  - B) нервной
  - C) соединительной
  - D) мышечной
35. Клетки, обладающие секреторной способностью, формирующие различного типа железы внутренней и внешней секреции, называются
- A) соединительными
  - B) эпителиальными
  - C) нервными
  - D) мышечными
36. Ткань, выполняющая покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функции, называется
- A) соединительной
  - B) нервной
  - C) эпителиальной
  - D) мышечной
37. Из перечисленных: 1) специфическая, 2) общая, 3) срочная, 4) долговременная – различают несколько видов адаптации
- A) 1, 2, 3, 4
  - B) только 1, 2, 4
  - C) только 1, 2, 3
  - D) только 2, 3, 4
38. Из перечисленного: 1) кровь, 2) лимфа, 3) тканевая жидкость, 4) железы – внутренняя среда организма включает в себя
- A) 1, 2, 3
  - B) 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 1, 2, 4
39. Работа в замкнутом пространстве приводит к
- A) гетерохронии
  - B) акклиматизации



- С) гипоксии
  - Д) гипокинезии
40. Недостаточное количества кислорода в окружающем воздухе называется
- А) гипоксией
  - В) гипогинезией
  - С) гиподинамией
  - Д) гипотонией
41. Из перечисленного: 1) экзогенные, 2) эндогенные, 3) физиологические, 4) экологические – биологические ритмы делятся на
- А) только 1, 3, 4
  - В) только 1, 2
  - С) только 3, 4
  - Д) 1, 2, 3, 4
42. Из перечисленного: 1) перегревание, 2) переохлаждение, 3) гипоксия, 4) действие некоторых токсических веществ – физическая тренировка повышает устойчивость к
- А) только 1, 3, 4
  - В) 1, 2, 3, 4
  - С) только 1, 2, 4
  - Д) только 2, 3, 4
43. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется
- А) гиподинамией
  - В) гипокинезией
  - С) атрофией
  - Д) гипоксией
44. Субъективным сигналом утомления является
- А) нервозность
  - В) усталость
  - С) сонливость
  - Д) депрессия
45. Объективным признаком переутомления выступает
- А) нервозность
  - В) депрессия
  - С) снижение работоспособности
  - Д) усталость
46. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется
- А) восстановление
  - В) работоспособность
  - С) утомление
  - Д) переутомление

47. Из перечисленного: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования, 2) образование продуктов распада, 3) выведение продуктов распада, 4) устранение продуктов распада из внутренней среды организма – схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 2, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 2, 3, 4
48. Из перечисленных понятий: 1) познание, 2) понимание, 3) рассудок, 4) рассуждение – «интеллект» в переводе с латинского означает
- A) 1, 2, 3
  - B) 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 1, 2, 4
49. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат способности
- A) музыкальные
  - B) физические
  - C) умственные
  - D) актерские
50. Из перечисленного: 1) период, 2) амплитуда, 3) фаза, 4) высокий уровень, 5) профиль – биоритмы характеризуются
- A) 2, 3, 4, 5
  - B) 1, 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4, 5
  - D) 1, 2, 3, 5
51. Эмоции сопровождаются возбуждением
- A) симпатической нервной системы
  - B) парасимпатической нервной системы
  - C) сенсорной системы
  - D) сердечно-сосудистой системы
52. Резервы, представляющие собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, называются
- A) физиологическими
  - B) адаптационными
  - C) биологическими
  - D) анатомическими
53. Фундаментом функциональных резервов организма являются резервы
- A) психологические
  - B) анатомические
  - C) физиологические
  - D) биохимические

54. Из перечисленного: 1) езда на велосипеде, 2) бег, 3) ходьба на лыжах, 4) плавание – к циклическим упражнениям относят
- A) 1, 2, 3, 4
  - B) 2, 3, 4
  - C) 1, 3, 4
  - D) 1, 3, 4
55. Видом ходьбы, почти не дающим тренирующего эффекта для здоровых людей, считается
- A) со средней скоростью
  - B) медленный
  - C) быстрый
  - D) очень быстрый
56. Из перечисленного: 1) время, 2) скорость, 3) расстояние, 4) маршрут – для реализации оздоровительного воздействия ходьбы необходимо учитывать
- A) 2, 3, 4
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 4
  - D) 1, 2, 3
57. Из перечисленного: 1) костная, 2) мышечная, 3) пищеварительная, 4) дыхательная, 5) выделительная, 6) нервная, 7) органы чувств – к системам обеспечения относят
- A) 3, 4, 5
  - B) 1, 2, 6, 7
  - C) 3, 4, 5, 6, 7
  - D) 1, 2, 3
58. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют пассивную часть, которая называется
- A) система мышц
  - B) скелет
  - C) суставы
  - D) хрящи
59. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют активную часть, которая называется
- A) скелет
  - B) суставы
  - C) хрящи
  - D) система мышц
60. Из перечисленного: 1) трубчатые, 2) губчатые, 3) плоские, 4) смешанные – кости человека в зависимости от формы и функции делятся на
- A) только 1, 2, 3
  - B) 1, 2, 3, 4
  - C) только 2, 3, 4
  - D) только 1, 2
61. Кости конечностей человека относятся к

- A) губчатым
  - B) плоским
  - C) смешанным
  - D) трубчатым
62. Кости, выполняющие защитную и опорную функции, называются
- A) трубчатыми
  - B) губчатыми
  - C) плоскими
  - D) смешанными
63. Ребра, грудина, позвонки человека относятся к костям
- A) губчатым
  - B) трубчатым
  - C) плоским
  - D) смешанным
64. Основание черепа человека относится к костям
- A) смешанным
  - B) трубчатым
  - C) плоским
  - D) губчатым
65. Эластичность и упругость костей зависит от наличия в них веществ
- A) неорганических
  - B) органических
  - C) минеральных
  - D) газообразных
66. Кости детей содержат большое количество веществ
- A) неорганических
  - B) минеральных
  - C) органических
  - D) газообразных
67. Кости пожилых людей содержат большое количество веществ
- A) органических
  - B) минеральных
  - C) неорганических
  - D) газообразных
68. Из перечисленного: 1) шейный, 2) грудной, 3) поясничный, 4) крестцовый – позвоночный столб имеет в норме два изгиба вперед (лордоз)
- A) 1, 3
  - B) 1, 2
  - C) 3, 4
  - D) 2, 4
69. Из перечисленного: 1) шейный, 2) грудной, 3) поясничный, 4) крестцовый – позвоночный столб имеет в норме два изгиба назад (кифоз)
- A) 2, 4
  - B) 1, 2
  - C) 3, 4

- D) 1, 3
70. Из перечисленного: 1) тазовая кость, 2) крестец, 3) бедро, 4) голень, 5) стопа – скелет свободной нижней конечности состоит из
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 3, 4, 5
  - C) 1, 2, 3, 4, 5
  - D) 3, 4, 5
71. Между поверхностями суставных поверхностей при движении уменьшает трение
- A) суставная жидкость
  - B) суставная капсула
  - C) связки
  - D) суставной хрящ
72. Метод лечения, в основе которого применение физических упражнений в воде в сочетании в подводной массаж и средствами ортопедического характера, называется
- A) аквааэробика
  - B) гидроаэробика
  - C) гидрокинезотерапия
  - D) аквааэробика
73. Из перечисленного: 1) тело, 2) головка, 3) хвост, 4) отростки – в строении мышц различают
- A) 1, 2, 3
  - B) 1, 3, 4
  - C) 1, 2, 4
  - D) 2, 3, 4
74. Мышцы человека непосредственно связаны с костями
- A) связками
  - B) сухожилиями
  - C) надкостницей
  - D) хрящами
75. Из перечисленных видов мышц: 1) длинные и короткие, 2) плоские и веретенообразные, 3) ромбовидные, 4) квадратные, 5) трапециевидные – в зависимости от размеров и формы различают
- A) только 1, 2, 3, 4
  - B) только 2, 3, 4
  - C) 1, 2, 3, 4, 5
  - D) только 1, 3, 4, 5
76. Из перечисленного: 1) поверхностные и глубокие мышцы, 2) наружные и внутренние, 3) латеральные, 4) медиальные – по положению различают мышцы
- A) 1, 2, 3, 4
  - B) только 1, 2, 3
  - C) только 1, 3, 4
  - D) только 2, 3, 4

77. Из перечисленного: 1) сумма сил мышечных волокон, 2) сократительная способность мышечных волокон, 3) количество мышечных волокон в мышце, 4) количество функциональных единиц, 5) исходная длина мышцы, 6) условия взаимодействия с костями скелета – сила мышцы зависит от
- А) только 1, 2, 5, 6
  - В) только 2, 3, 4, 5
  - С) 1, 2, 3, 4, 5, 6
  - Д) только 1, 3, 4
78. Для измерения силы мышц применяют специальный прибор
- А) тонометр
  - В) динамометр
  - С) угломер
  - Д) антропометр
79. Исследование амплитуды движения в конечностях проводятся при помощи
- А) угломера
  - В) антропометра
  - С) скользящего циркуля
  - Д) тонометра
80. Измерение артериального давления проводят при помощи
- А) тонометра
  - В) антропометра
  - С) скользящего циркуля
  - Д) калипера
81. Из перечисленных функций: 1) транспортная, 2) защитная, 3) поддержания гомеостаза, 4) проводниковая – кровь в организме человека выполняет следующие
- А) 1, 2, 3
  - В) 1, 2, 3, 4
  - С) 1, 2, 4
  - Д) 2, 3, 4
82. Эритроциты – безъядерные клетки – образуются в мозге \_\_\_\_\_ костном
- А) сером
  - В) белом
  - С) красном
  - Д) желтом
83. Соединение гемоглобина с кислородом называется
- А) карбиногемоглобином
  - В) оксигемоглобином
  - С) метгемоглобином
  - Д) карбамингемоглобином
84. Соединение гемоглобина с углекислым газом называется
- А) оксигемоглобином
  - В) метгемоглобином

- С) карбиногемоглобином
  - Д) карбамингемоглобином
85. Соединение гемоглобина с окислами и ядами называется
- А) метгемоглобином
  - В) оксигемоглобином
  - С) карбиногемоглобином
  - Д) карбамингемоглобином
86. Свертываемости крови способствуют
- А) лейкоциты
  - В) плазма
  - С) эритроциты
  - Д) тромбоциты
87. Защищают организм от чужеродных бактерий
- А) тромбоциты
  - В) лейкоциты
  - С) эритроциты
  - Д) плазма
88. Обуславливает выработку антител, склеивающих эритроциты, резус-фактор
- А) отрицательный
  - В) положительный
  - С) нейтральный
  - Д) положительно-нейтральный
89. Метод определения состояния сердца, заключающийся в регистрации биотоков, возникающих при возбуждении сердечной мышцы, называется
- А) электромиография
  - В) электроэхография
  - С) электрокардиография
  - Д) электроцистография
90. Из перечисленного: 1) работа сердца, 2) сопротивление стенок сосудов, 3) гидростатические силы, 4) проницаемость сосудов – кровяное давление обусловлено
- А) 1, 2, 3
  - В) 1, 3, 4
  - С) 1, 2, 4
  - Д) 2, 3, 4
91. К функциональным пробам сердечно-сосудистой системы относят
- А) 20 приседаний за 30 секунд
  - В) 50 прыжков на скакалке
  - С) 100 подскоков за 30 секунд
  - Д) 10-минутный бег на месте
92. Из перечисленного: 1) внешнее дыхание, 2) транспорт газов кровью, 3) тканевое дыхание, 4) внутреннее дыхание – к основным звеньям системы дыхания относят
- А) 1, 2, 4

- в) 1, 2, 3
  - с) 2, 3, 4
  - д) 1, 3, 4
93. Из перечисленного: 1) дыхательный объем, 2) резервный вдох, 3) резервный выдох, 4) кислородный объем – к легочным объемам относят
- а) 2, 3, 4
  - в) 1, 2, 4
  - с) 1, 2, 3
  - д) 1, 3, 4
94. Предельные возможности всех звеньев системы дыхания характеризует величина
- а) максимального потребления кислорода
  - в) жизненной емкости легких
  - с) дыхательного объема
  - д) резервного выдоха
95. Жизненная емкость легких измеряется методом
- а) динамометрии
  - в) тонометрии
  - с) спирометрии
  - д) антропометрии
96. Определение максимального потребления кислорода проводят при
- а) велоэргометрии
  - в) динамометрии
  - с) калиперометрии
  - д) антропометрии
97. Из перечисленного: 1) полость рта, 2) глотка, 3) пищевод, 4) желудок, 5) двенадцатиперстная кишка, 6) тонкая кишка, 7) толстая кишка, 8) прямая кишка – к отделам пищеварительной системы относят
- а) только 2, 3, 4
  - в) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - с) только 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - д) только 3, 4, 6, 7
98. Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи относится к пищеварительной функции
- а) моторной
  - в) секреторной
  - с) всасывающей
  - д) экскреторной
99. Химическое расщепление пищевых веществ под действием ферментов на такие, которые могут всасываться в кровь и лимфу, относится к пищеварительной функции
- а) моторной
  - в) всасывающей
  - с) секреторной
  - д) экскреторной



100. Физиологическая роль желез внутренней секреции заключается в обеспечении регуляции физиологических функций

- А) нервной
- В) общей
- С) гуморальной
- Д) местной

### Оценивание студента во время текущего контроля успеваемости

#### *Ответ на учебном занятии семинарского типа и на контрольные вопросы*

Оценка	Критерии оценки ответа на учебном занятии семинарского типа и на контрольные вопросы
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

#### *Подготовка реферата (в т. ч. доклада в виде презентации) и его защита*

Критерии оценки реферата (в т. ч. доклада в виде презентации):

- 1) соответствие содержания презентации её теме, полнота раскрытия темы (оценка того, насколько содержание соответствует заявленной теме и в какой мере тема раскрыта автором);
- 2) актуальность использованных источников (оценка того, насколько современны (по годам выпуска) источники, использованные при выполнении работы);
- 3) использование профессиональной терминологии (оценка того, в какой мере в работе отражены профессиональные термины и понятия, свойственные теме работы);
- 4) наличие собственного отношения автора к рассматриваемой проблеме/теме (насколько точно и аргументированно выражено отношение автора к теме письменной работы);

- 5) качество исходного материала, который использован (аналитический анализ прочитанной литературы, лекций, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);
- 6) качество обработки имеющегося исходного материала, его организация;
- 7) аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в докладе проблемами).

По каждому критерию обучающиеся оценивают работу и проставляют баллы от 0 до 5, итоговая оценка рассчитывается как средний бал по всем критериям.

### ***Тестирование (в т. ч. тренировочном и тренинг-тесте)***

Критерии оценки ответов на тестировании (в т. ч. тренировочном и тренинг-тесте)

- от 0 до 39 % верных ответов на вопросы – не зачтено;
- от 40 до 100 % верных ответов на вопросы – зачтено.

## **3.2. Промежуточная аттестация. Типовые оценочные средства и критерии оценивания**

### **Вопросы (задания) к промежуточной аттестации**

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт как явление культурной жизни.
3. Физическая культура личности обучающихся.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
5. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
6. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
9. Здоровый образ жизни обучающихся.
10. Влияние окружающей среды на здоровье.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
14. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
15. Допинг, его влияние на организм человека.
16. Методические принципы физического воспитания.
17. Средства и методы физического воспитания.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости.

22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Интенсивность и зоны психических нагрузок.
25. Энергозатраты при физических нагрузках.
26. Строение функции опорно-двигательного аппарата, костная система и ее функции.
27. Мышечная система организма человека, функции поперечнополосатой и гладкой мускулатуры.
28. Дыхательная система, показатели дыхательной системы.
29. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
30. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
31. Нетрадиционное питание.
32. Школа здоровья глаз.
33. Здоровый образ жизни обучающихся.
34. Йога – одна из систем оздоровления организма.
35. Оздоровительный бег.
36. Оздоровительная ходьба.
37. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
38. Дыхательная гимнастика.
39. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, основа здорового образа жизни.
40. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
41. Красивая осанка.
42. Практика очищения и восстановления организма.

#### **Оценивание студента на промежуточной аттестации в форме зачета**

<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к знаниям и критерии выставления оценок</b>
<i>Зачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует содержание тем учебной дисциплины (модуля), владеет основными понятиями дисциплины (модуля), знает особенности ее предмета, имеет представление об его особенностях и специфике. Информирован и способен делать анализ проблем и намечать пути их решения.
<i>Незачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины (модуля). Не информирован или слабо разбирается в проблемах, и или не в состоянии наметить пути их решения.

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Издания электронных библиотечных систем (печатные издания литературы) и электронно-образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

###### **4.1.1. Основная литература**

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный

ресурс]: учебник для студентов вузов/ С.В. Алексеев. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 687 с. — 978-5-238-02540-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66299.html>.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.

#### **4.1.2. Дополнительная литература**

1. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов [Электронный ресурс] : методическое пособие / Н.В. Валкина, Н.С. Григорьева, С.Н. Башкайкина. — Электрон. текстовые данные. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — 978-5-86045-452-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>.
3. Грудницкая Н.Н. Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : практикум / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 120 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66120.html>.

#### **4.1.3. Электронные образовательные ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ЧОУ ВО АУП.

#### **4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>

4. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ЧОУ ВО АУП.
5. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
6. СПС «Гарант»: <http://www.garant.ru/>.

#### **4.3. Оборудование и технические средства обучения**

Для реализации дисциплины (модуля) используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы приведенными ниже специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для обеспечения интерактивных методов обучения для чтения лекций требуется учебная аудитория с мультимедиа-оборудованием (компьютер и проектор, возможен вариант с интерактивной доской). Для проведения занятий семинарского типа возможно использование учебных аудиторий со специальным расположением столов и стульев.

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки к занятиям (компьютеры с лицензионным программным обеспечением согласно п. 4.4 и доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», поисковые системы, профессиональные базы данных и информационные справочные системы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» согласно п. 4.2).

Для подготовки к занятиям студентам обеспечен доступ к библиотеке ЧОУ ВО АУП (в т. ч. электронную библиотечную систему IPRbooks (ЭБС IPRbooks) и помещениям для самостоятельной работы, оснащенным компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП и электронную библиотечную систему IPRbooks (ЭБС IPRbooks).

В ЧОУ ВО АУП оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП, профессиональным базам данных и информационным справочным системам в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» согласно п. 4.2.

Обучение по программе возможно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ним обеспечивается с помощью электронной информационно-образовательной

среды (ЭИОС) ЧОУ ВО АУП. Доступ осуществляется по персональным логину и паролю студента, предоставляемым администрацией ЧОУ ВО АУП.

Для проведения учебных занятий используются компьютерные классы или обычные учебные аудитории, оборудованных компьютерной техникой с установленных на ней лицензионным программным обеспечением (п. 4.4).

Для проведения учебных занятий по дисциплине (модулю) учебные аудитории ЧОУ ВО АУП оснащаются ниже следующим оборудованием и техническими средствами обучения.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации**

- 1) специализированная мебель: помещение, предназначенное для занятий физической культурой и спортом; дополнительные помещения: раздевалка мужская – 1 шт.; раздевалка женская – 1 шт.; душевые кабины – 5 шт.; туалетные комнаты – 2 шт.; рабочее место преподавателя;
- 2) технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории:
  - специализированное мягкое покрытие зала;
  - стол складной для настольного тенниса – 1 шт.;
  - степ-доски – 10 шт.;
  - спортивное оборудование: шведские стенки – 3 шт.; мячи резиновые (диаметр 80 см) – 5 шт.; палки гимнастические – 6 шт.; обручи гимнастические – 4 шт.;
  - тренажеры: велотренажер – 1 шт.; тренажер «Беговая дорожка» – 1 шт.
- 3) наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине (модуля).

**Помещение для самостоятельной работы**

- 1) специализированная мебель: столы для самостоятельной работы обучающихся, стулья для обучающихся;
- 2) технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: компьютеры для самостоятельной работы обучающихся с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП, принтер.

**4.4. Комплект лицензионного программного обеспечения**

Для реализации дисциплины (модуля) ЧОУ ВО АУП обеспечена ниже следующим необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- 1) лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office;

2) СПС «Гарант»: <http://www.garant.ru/>.

## **5. Методические материалы (рекомендации) обучающимся**

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, занятия семинарского типа).

Занятия семинарского типа по дисциплине (модулю) предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 3.

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

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

### Подготовка к лекциям

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по рекомендуемым учебникам и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые Вы зададите лектору на лекции.

### Подготовка к занятиям семинарского типа

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов.
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя.

Необходимо учесть, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины (модуля) в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

### Подготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям познакомьтесь с темой, обратите внимание на рассмотрении данной темы в курсе лекций. Если тема на лекции не рассматривалась, изучите предлагаемую литературу (это позволит Вам

найти ответы на теоретические вопросы). После этого приступайте к выполнению практических заданий.

### Самостоятельная работа

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении педагогической практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

### Выполнение рефератов (в т. ч. докладов с презентацией)

Реферат предусматривает углубленное изучение дисциплины (модуля), способствует развитию навыков самостоятельной работы с литературными источниками.

Реферат – краткое изложение в письменном виде содержания учебно-научного труда по предоставленной теме. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы с элементами анализа по теме реферата. Приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблемы темы реферата. Содержание реферата должно быть логичным, изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Объем реферата может колебаться в пределах 15-20 печатных страниц. Основные разделы: оглавление (план), введение, основное содержание, заключение, список литературы.

Текст реферата должен содержать следующие разделы:

- титульный лист с указанием: названия вуза, кафедры, темы реферата, ФИО автора и ФИО преподавателя – куратора;
- введение, актуальность темы;
- основной раздел;
- заключение (анализ результатов литературного поиска); выводы;
- библиографическое описание, в том числе и интернет-источников, оформленное по ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000;
- список литературных источников должен иметь не менее 10 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Текстовая часть реферата оформляется на листе следующего формата:

- отступ сверху – 2 см; отступ слева – 3 см; отступ справа – 1,5 см; отступ снизу – 2 см;
- шрифт текста: Times New Roman, высота шрифта – 14, межстрочный интервал – 1,5, выступ первой строки (в основном тексте) – 1,25;
- нумерация страниц – снизу листа справа. На первой странице номер не ставится.

Реферат должен быть выполнен грамотно с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу, включая периодическую литературу за последние 5 лет).



### Подготовка к промежуточной аттестации

К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине (модулю). Попытки освоить дисциплину (модуль) в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к промежуточной аттестации по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры практики, иллюстрирующие теоретические положения.

В самом начале учебного курса необходимо познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой дисциплины (модуля),
- перечнем знаний и умений, которыми должен владеть студент,
- тематическими планами лекций, семинарских занятий,
- учебными пособиями, а также электронными ресурсами,
- перечнем вопросов (заданий) к промежуточной аттестации.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине (модулю). Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину (модуль) и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

Методические рекомендации (указания) для обучающихся по подготовке к занятиям семинарского типа, по организации самостоятельной работы, по курсовому проектированию разработаны и утверждены в установленном порядке и являются составной частью основной профессиональной образовательной программой высшего образования (приложением), в которую входит настоящая рабочая программа дисциплины (модуля).

### **6. Особенности обучения по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ЧОУ ВО АУП с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях. В ЧОУ ВО АУП созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с разделом III Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года № 301.

Учебные корпуса ЧОУ ВО АУП обеспечены беспрепятственным доступом обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в учебные и иные помещения, расположенные на 1-м этаже здания.

Возможность доступа к помещениям 2-го и последующего этажей обеспечена наличием специального мобильного подъемника, размещаемого у лестничных пролетов.

На первом этаже располагаются следующие помещения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

- аудитория для индивидуального обучения инвалидов любых категорий, оснащенная необходимым специальным оборудованием;
- специально оборудованный туалет для инвалидов;
- специально оборудованная комната для приема пищи.

Обеспечен доступ к библиотеке и помещению приемной комиссии.

При входе в здание находится таблица с наименованием ЧОУ ВО АУП и режимом работы, выполненная шрифтом Брайля, а также тактильная мнемосхема с изображением пути следования до зоны оказания образовательных услуг.

Имеется возможность подъезда ко входу автомобильного транспорта. На прилегающей к зданию территории обозначены места для парковки автомобильного транспорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Для обеспечения условий обучения и нахождения на территории ЧОУ ВО АУП лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, помещения ЧОУ ВО АУП оснащены также следующим оборудованием:

- 1) оформление входной группой тактильными пластиковыми пиктограммами с защитным покрытием «Доступность для инвалидов всех категорий» (150x150мм); «Проход с собакой поводырём» (150x150мм); «Вход в помещение» (150x150мм); «Выход из помещения» (150x150мм);
- 2) обозначения пути движения к зоне предоставления образовательных услуг и иным необходимым помещениям посредством тактильных пластиковых пиктограмм с защитным покрытием «Направление движения, поворот» (150x150мм), а также посредством тактильной напольной плитки на протяжении всего пути следования (Пвх, 300x300мм, высота рифа 5мм, подосновы 2 мм (полосы));
- 3) обозначение необходимых помещений тактильными пластиковыми пиктограммами с защитным покрытием «Туалет для инвалидов» (150x150мм); «Буфет» (150x150мм);
- 4) обозначение кабинетов пластиковыми тактильными табличками с текстом, выполненным азбукой Брайля, «Библиотека» (Пвх 3мм, монохром, 70x270мм); «Приемная комиссия» (Пвх 3мм, монохром, 70x270мм);
- 5) оснащение входа в институт и специально оборудованных помещений для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

- приемным устройством вызова Тифловывзов ПС-1099 с установкой в помещениях тактильных кнопок вызова БК-51 (дальность – 100 м);
- б) размещение на первом этаже здания светодиодного табло с бегущей строкой для дублирования справочной информации (240x104 0мм, красное свечение);
  - 7) размещение в кабинете индивидуального обучения инвалидов портативной индукционной звукоусиливающей системы VERT-1А;
  - 8) оснащение кабинета индивидуального обучения инвалидов карманными увеличителями (увеличение 7х, материал пластик);
  - 9) оснащение компьютера, предназначенного для работы инвалидов, тактильным набором для маркировки клавиатуры;
  - 10) размещение специальных наклеек для маркировки дверных проемов (желтые круги, d=200мм);
  - 11) установка светового маяка для обозначения входа на этаж;
  - 12) установка тактильного стенда с информацией об ЧОУ ВО АУП, выполненной азбукой Брайля (470x610мм, настенное крепление);
  - 13) установка в кабинете индивидуального обучения инвалидов специального программного обеспечения открытого доступа: Microsoft Windows, Центр специальных возможностей, Экранная лупа, Экранный диктор, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».