

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.10.2026 10:33:12
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

**Б1.О.16 «Физическая культура и спорт»
51.03.03 Социально-культурная деятельность**

Форма обучения: очная

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г. №1179

Петропавловск-Камчатский
2026 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины решаются следующие **задачи**:

1. Сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Научить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Использовать возможности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» для решения задач по формированию у обучающихся готовности к инновационной деятельности на основе проведения научных междисциплинарных исследований.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт», относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Данная дисциплина является междисциплинарной и ориентирована на формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, привития мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, а также привычки к регулярным занятиям как физическими упражнениями, так и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.

Дисциплина изучается в 1-м семестре 1-го курса.

Изучение дисциплины способствует освоению такой последующей дисциплины, как: «Безопасность жизнедеятельности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ

КОМПЕТЕНЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенции (УК-7):

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенции	Код и наименование универсальной компетенция	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знать: социальный заказ общества на подготовку бакалавров по направлению «Социально-культурная деятельность», понимать роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;</p> <p>-знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</p> <p>-знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p>-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>УК-7.2. Уметь: управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</p> <p>-уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;</p> <p>-уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и</p>

		<p>применять средства спортивных состязаний;</p> <p>-уметь применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</p> <p>-уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>УК-7.3.Владеть:</p> <p>-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;</p> <p>-высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);</p> <p>-технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</p> <p>-способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.</p>
--	--	--

4.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2,0 зачетные единицы, 72 часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1.1. для очной формы обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего) (контактная работа) В том числе:	36,25	16,25
Лекции (Л)	18	18
Семинары (С)	18	18
Часы текущей аттестации (ЧТА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего). В том числе:	35,75	35,75

Реферат	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость з.е./час	2/72	2/72

4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

4.2.1. для очной формы обучения

№ п/п	Раздел и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час)			Форма текущего контроля успеваемости
			лекции	семинары	СРС	
1.	Базовая и оздоровительная физическая культура обучающегося	1	6	6	9	Реферат Тест
2.	Спортивная культура обучающегося. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе	1	3	3	9	
3.	Рекреационная физическая культура обучающегося	1	3	3	8,75	
4.	Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося	1	6	6	9	
			18	18	35,75	зачет

**Тематический план дисциплины по формированию
компонентов компетенции**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	1.1. Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся.
		1.2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)
		1.3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.
		1.4. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе средствами физической культуры.
		1.5. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.
		1.6. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся. Методики оценки физической подготовленности.
		1.7. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.
2.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО- МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	2.1. Спортивная культура обучающихся: сущность и структура.
		2.2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.
		2.3. Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП.
		2.4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях.
		2.5. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.
		2.6. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.
3.	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	3.1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.
		3.2. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся.
		3.3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
		3.4. Компоненты готовности у обучающихся к рекреационной деятельности.
		3.5. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления обучающихся.
		3.6. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

		3.7. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося.
4.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	4.1. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура.
		4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
		4.3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
		4.4. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
		4.5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.
		4.6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.1.	БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта обучающейся молодежи России.
2.1.		Тема 2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры обучающегося. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.
3.1.		Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и

		саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах.
4.1.		Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе средствами физической культуры. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2.1.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО- МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	Тема 1. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Организационно-дидактические основы спортивной культуры обучающегося. Спортивная инфраструктура вуза. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры обучающихся.
2.2.		Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. История Олимпийских игр. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Универсиады обучающихся. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
2.3.		Тема 3. Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Организационные основы учебно-тренировочного процесса в вузе. Цель, задачи спортивной тренировки в вузе. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Технологии совершенствования физической, технической, тактической, психологической подготовки обучающихся.
3.1.		Тема 1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Организационные основы рекреационной культуры. Рекреация в физкультурно-спортивной деятельности.

		Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Формирования готовности у обучающихся к рекреационной деятельности. Инфраструктура для развития рекреационной деятельности в вузе.
3.2.		<p>Тема 2. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся.</p> <p>Психофизиологическая характеристика физического и интеллектуального труда. Понятие работоспособности организма. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психологического и физического утомления обучающихся.</p>
3.3.		<p>Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>
4.1.	<p>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</p>	<p>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура.</p> <p>Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической культуры. Компоненты профессионально-прикладной физической культуры. Готовность обучающихся к здоровьесберегающей профессиональной деятельности.</p>
4.2.		<p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП. Особенности ППФП обучающихся в по избранной специальности. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>
4.3.		<p>Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная</p>

		физическая культура в рабочее время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры бакалавра. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
--	--	--

4.5. Тематика семинарских (практических) занятий

№ п/п	Содержание
1.	БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
1.1.	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Должностные инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой. Техника безопасности на занятиях по видам спорта.
1.2.	Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся. Методики оценки физической подготовленности. Оценка освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.
1.3.	Тема 3. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности. Эффективные методики профилактики опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Распространенные патологии опорно-двигательного аппарата человека. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.
2.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ
2.1.	Тема 1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.
2.2.	Тема 2. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка в избранных видах спорта. Планирование и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма.
2.3.	Тема 3. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе. Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Разработка нормативных документов для проведения соревнований. Организация и проведение внутривузовских соревнований по видам спорта. Подготовка сборных команд университета к участию в

	соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров соревнований.
3.	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
3.1.	Тема 1. Компоненты готовности у обучающихся к рекреационной деятельности. Мотивация к активному отдыху, знания и умения выбирать активные формы отдыха
3.2.	Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психического и физического утомления обучающихся. Составление индивидуального графика работоспособности организма. Применение средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и физического утомления обучающихся. Средства и методы мышечной релаксации.
3.3.	Тема 3. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
3.4.	Тема 4. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Мониторинг физического здоровья обучающихся. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Комплексная оценка психической работоспособности по методике ОКО (оперативный контроль оператора). Функциональные пробы: ЖЕЛ. проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба, тест Купера.
4.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
4.1.	Тема 1. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, профиль «Управление государственными учреждениями и негосударственными организациями социально-культурной сферы». Профессионально необходимые физические способности и психические качества личности для профессиональной деятельности.
4.2.	Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха. Методика составления режима труда и отдыха. Здоровьесберегающая профессиональная деятельность. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма.
4.3.	Тема 3. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Семинарские (практические) занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика семинарского (практического) занятия
1.	БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления. Мотивация к активному отдыху, знания и умения выбирать активные формы

	ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	отдыха. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки). Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Комплексная оценка работоспособности. Функциональные пробы: ЖЕЛ. проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба, тест Купера.
2.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО- МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Эффективные методики профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.
3.	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Компоненты готовности у обучающихся к рекреационной деятельности.
4.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, методическими рекомендациями по использованию инновационных технологий в образовательном процессе в федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе инновационных и традиционных форм проведения контактной работы с обучающимися с целью формирования и развития профессиональных навыков. Для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает сочетание различных видов учебной работы, методов и форм активизации познавательной деятельности.

Традиционные формы контактной работы:

- занятия лекционного типа;
- занятия семинарского типа;
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации при написании реферата.

Дистанционные образовательные технологии применяются в ФГБОУ «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга» в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части. Реализация образовательных программ, а также проведение государственной итоговой аттестации, завершающей освоение основных профессиональных образовательных программ, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ и проведение государственной итоговой аттестации без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

Средства коммуникации, используемые для проведения занятий в дистанционной форме:

- Система Moodle;
- Электронная почта;
- Zoom и сервисы, похожие на Zoom.

Электронная информационно-образовательная среда КамГУ , обеспечивает:

- возможность доступа к учебным планам, РП дисциплин (модулей), практик, к изданиям ЭБС и электронным образовательным ресурсам, указанным в РП;
- возможность фиксации хода образовательного процесса результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основных образовательных программ;
- возможность проведения всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением ДОТ;
- возможность формирования электронного портфолио обучающегося, в том числе, сохранение работ обучающихся, рецензий и оценок за эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- возможность взаимодействия между участниками образовательного процесса в том числе, синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети Интернет.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными формами: реферат, тесты.

6.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости формируются в соответствии с используемыми формами согласно подраздела 4.2.

Шкала оценки рефератов на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Шкала оценивания	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделан критический анализ, систематизация и обобщение научной информации выполнены по теме реферата. Работа имеет законченный характер. Реферат хорошо проработан, материал структурирован, легко воспринимается на слух, используется профессиональная терминология. Оформление реферата соответствует установленными требованиями. Студенту не требуется дополнительного времени на поиск ответов, ответы строго соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме, студент использовал свой творческий потенциал.
4 «хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделаны систематизация и обобщение научной информации по теме реферата. Работа имеет не совсем законченный характер. Реферат хорошо проработан, легко воспринимается на слух. Студенту требуется немного дополнительного времени на поиск ответов, ответы соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме.
3 «удовлетворительно»	Содержание реферата не вполне соответствует заявленной теме. Отражает отдельные, не самые принципиальные вопросы выбранной темы. Реферат сбивчивый, темп речи не выдерживается, большая часть реферата зачитана с листа, информация на слух воспринимается сложно. Вопросы вызывают сложности, сами ответы не строго соответствуют задаваемым вопросам.
2 «неудовлетворительно»	Содержание реферата не соответствует заявленной теме. Реферат зачитывается с листа. Студент не может ответить на вопросы.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тесты оцениваются в соответствии со следующим критериям:

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично» 90-100% правильных ответов	Знает: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих

	<p>специалистов</p> <p>Умеет: управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии</p> <p>Владеет: способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий</p>
<p>4 «хорошо»</p> <p>76-89% правильных ответов</p>	<p>Знает: особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья</p> <p>Умеет: самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований</p> <p>Владеет: высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p> <p>60-75% правильных ответов</p>	<p>Знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>Умеет: применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности</p> <p>Владеет: технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p> <p>меньше 59% правильных ответов</p>	<p>Не знает: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>Не умеет: переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе</p> <p>Не владеет: способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива</p>

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенции	Тестовые задания (вопросы) по разделам и темам дисциплины для проведения текущего контроля успеваемости обучающегося
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<p>Тестовое задание:</p> <p>Раздел I. Базовая и оздоровительная физическая культура обучающегося</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. Физическая культура направлена</p> <p>а) на повышение трудоспособности организма</p> <p>б) на укрепление уровня здоровья</p> <p>в) на повышение активности мозговой деятельности</p> <p>2. Основным показателем физического состояния человека является его</p>

	<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>а) артериальное давление б) продолжительность жизни в) здоровье 3. Спорт это а) часть физической деятельности б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей в) метод физического воспитания 4. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности а) клетки, ткани, органы, системы б) системы, клетки, ткани, органы в) системы, органы, ткани, клетки 5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой а) Древняя Греция б) Египет в) Китай 6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать а) лёгкость б) быстрота в) красота 7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры а) физические б) духовные в) физические и духовные 8. Физическая культура-это а) стремление к высшим спортивным достижениям б) разновидность развлекательной деятельности человека в) часть человеческой культуры 9. Физическое упражнение – это а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи б) один из методов физического воспитания в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания 10. Физическая культура направлена на совершенствование а) морально-волевых качеств людей б) техники двигательных действий в) природных физических свойств человека 11. Адаптация – это а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования в) способность быстро и рационально координировать движение тела 12. Гипокинезия – это а) недостаток двигательной активности</p>
--	---	--

- б) повышение работоспособности
в) утомительная работа
13. Что является важнейшей функцией физической культуры
- а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения
б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности
в) Установление межличностных отношений
14. Работоспособность – это
- а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования
в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

Ответы на типовые тестовые задания

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ответ	б	в	б	а	а	а	в	в	в	в	б	а	б	а

Раздел II. Спортивная культура обучающегося. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Выберите правильный ответ

1. Сила – это
- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека
2. Абсолютная сила – это
- а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении
б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении
в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении.
3. Относительная сила – это
- а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека
б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека
в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека
4. Быстрота – это
- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных

		<p>источников энергосбережения</p> <p>б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции</p> <p>в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление</p> <p>5. Общая выносливость – это</p> <p>а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения</p> <p>б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление</p> <p>в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения</p> <p>6. Ловкость – это</p> <p>а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции</p> <p>б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи</p> <p>в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление</p> <p>7. Гибкость – это</p> <p>а) способность выполнять движения с высокой частотой</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой</p> <p>в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции</p> <p>8. Статическая гибкость – это</p> <p>а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела</p> <p>б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи</p> <p>в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление.</p> <p>9. Физическая подготовленность характеризуется</p> <p>а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям</p> <p>б) уровнем развития физических качеств</p> <p>в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения</p> <p>г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности</p> <p>10. Физическая подготовленность характеризуется</p> <p>а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям</p> <p>б) уровнем развития физических качеств</p> <p>в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения</p> <p>г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности</p> <p>11. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется</p> <p>а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении</p>
--	--	---

- двигательных действий
 б) степенью преодолеваемых трудностей
 в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
12. Чем характеризуется утомление
 а) отказом от работы
 б) временным снижением работоспособности организма
 в) повышенной ЧСС
13. Виды спорта, развивающие ловкость (кроме спортивных игр)
 а) оказывают существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
 б) не оказывают значительного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
 в) влияют на подготовку нервно-мышечного аппарата
14. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся
 а) бег на короткие и средние дистанции
 б) гиревой спорт
 в) легкоатлетические метания, толкание ядра

Ответы на типовые тестовые задания

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ответ	б	а	в	б	а	б	б	а	б	б	а	б	б	а

Раздел III. Рекреационная физическая культура обучающегося

Выберите правильный ответ

1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников вуза невозможно
 а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности
 б) без больших материальных вложений
 в) без длительного отдыха
2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в Университет
 а) около 80%
 б) около 35%
 в) около 10%
3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе
 а) уменьшает продолжительность её выполнения
 б) увеличивает продолжительность её выполнения
 в) не влияет на продолжительность её выполнения
4. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками
 а) резкого утомления
 б) значительного утомления
 в) незначительного утомления
5. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности
 а) полчаса
 б) 1,5 – 3 часа
 в) 3 - 6 часов

	<div>6. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности</div> <div>а) период оптимальной работоспособности</div> <div>б) период вработывания</div> <div>в) период полной компенсации</div> <div>7. Напряжение на экзаменах выше у студентов</div> <div>а) с хорошей успеваемостью</div> <div>б) со слабой успеваемостью</div> <div>в) успеваемость не влияет на напряжение студентов</div> <div>8. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов» целесообразно было бы использовать</div> <div>а) для занятий наиболее трудными дисциплинами</div> <div>б) для посещения библиотеки</div> <div>в) для отдыха, обеда</div> <div>9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной деятельности (зачет, экзамен)</div> <div>а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %</div> <div>б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%</div> <div>в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%</div> <div>10. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека</div> <div>а) 85-90 уд./мин.</div> <div>б) 80-84 уд./мин.</div> <div>в) 60-80 уд./мин.</div> <div>11. Что называется осанкой</div> <div>а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие</div> <div>б) пружинные характеристики позвоночника и стоп</div> <div>в) привычная поза человека в вертикальном положении</div> <div>12. Под физическим развитием понимается</div> <div>а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека</div> <div>б) процесс совершенствования физических качеств</div> <div>в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом</div> <div>13. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано</div> <div>а) с индивидуальным подходом</div> <div>б) с наличием времени</div> <div>в) с физической подготовкой</div> <div>14. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре</div> <div>а) разминка, основная часть, заключительная часть</div> <div>б) основная часть, заключительная часть</div> <div>в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть</div> <div>Ответы на типовые тестовые задания</div> <table><tr><td>№</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>вопроса</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	вопроса														
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																	
вопроса																															

ответ	а	а	б	б	б	в	б	в	а	в	в	а	а	а
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Раздел IV. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося

Выберите правильный ответ

- ППФП это:
 - первоначальная прикладная физическая подготовка
 - пропорционально прикладная физическая подготовка
 - профессионально прикладная физическая подготовка
- Прикладные знания можно получить в процессе
 - физического воспитания
 - духовного развития
 - психофизической готовности
- Прикладные умения и навыки обеспечивают
 - физическое воспитание
 - безопасность в жизни
 - безопасность в быту
- Динамика работоспособности это
 - динамический фактор
 - физический фактор
 - интегральный фактор
- Под влиянием физических нагрузок улучшается
 - кровоснабжение отдельных тканей
 - кровоснабжение всех тканей
 - кровоснабжение сердца
- Для организма наиболее благоприятен
 - динамический режим работы
 - статический режим работы
 - когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц
- Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее
 - в состоянии покоя
 - в активном состоянии
 - в состоянии пассивного отдыха
- Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку
 - нервной системы
 - мышечной системы
 - позвоночника
- Продолжительность утренней гимнастики составляет
 - 5 – 10 мин
 - от 8 -10 до 20 -30 мин
 - не менее 30 мин
- Целью ППФП является
 - повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда
 - содействие формированию физической культуры личности
 - достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются

		<p>а) занятия легкой атлетикой</p> <p>б) общая физическая подготовка</p> <p>в) специальная физическая подготовка</p> <p>12. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются</p> <p>а) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов</p> <p>б) условия и характер труда специалистов</p> <p>в) социальные условия труда</p> <p>13. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу</p> <p>а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость</p> <p>б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт)</p> <p>в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией</p> <p>14. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит</p> <p>а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности</p> <p>б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов</p> <p>в) развитии умений, знаний и навыков.</p> <p style="text-align: center;">Ответы на типовые тестовые задания</p> <table><tr><td>№ вопроса</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>ответ</td><td>в</td><td>а</td><td>б</td><td>в</td><td>б</td><td>в</td><td>б</td><td>в</td><td>б</td><td>в</td><td>б</td><td>б</td><td>в</td><td>а</td></tr></table>	№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ответ	в	а	б	в	б	в	б	в	б	в	б	б	в	а
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																		
ответ	в	а	б	в	б	в	б	в	б	в	б	б	в	а																		

6.3 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации является зачет. Зачет проводится в форме собеседования по заранее составленным вопросам. На подготовку ответа по вопросу отводится 30 минут. Оценка знаний производится по 2-балльной шкале: «зачтено/не зачтено». В случае неудовлетворительной оценки обучающийся имеет право на пересдачу зачета в установленном порядке.

Примерные вопросы к зачету

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлению 51.03.03 «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
3. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
4. Организационно-правовые основы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» в вузе.
5. Ценностный компонент базовой физической культуры обучающегося.
6. Деятельностный компонент базовой физической культуры обучающегося.
7. Средства и методы развития выносливости у обучающихся.

8. Средства и методы развития силовых способностей у обучающихся.
9. Средства и методы развития скоростных способностей у обучающихся.
10. Средства и методы развития гибкости у обучающихся.
11. Средства и методы развития ловкости у обучающихся.
12. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей у обучающихся.
13. Человек как единая биологическая система.
14. Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек».
15. Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье обучающихся.
16. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата современными средствами и методами.
17. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы современными средствами и методами.
18. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами.
19. Профилактика миопии современными средствами и методами.
20. Современные подходы к социокультурной адаптации обучающихся в вузе. Роль кафедры физической культуры в этом процессе.
21. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
22. Физические упражнения как основное средство физического воспитания обучающихся.
23. Ценностные ориентации спортивной культуры обучающегося.
24. Деятельностное содержание спортивной культуры обучающегося.
25. Физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся в период обучения в вузе.
26. Спортивно-массовая деятельность обучающихся в период обучения в вузе.
27. Студенческий спорт как важный фактор развития Олимпизма в мире.
28. Структура спортивных мероприятий в вузе.
29. Проектирование спортивных мероприятий в вузе.
30. Студенческий спортивный союз вуза: цели, задачи, структура.
31. Развитие Олимпийских видов спорта в ОГИК.
32. Основы спортивной тренировки сборных команд вуза.
33. Ценностные ориентации рекреационной физической культуры обучающегося.
34. Деятельностное содержание рекреационной физической культуры обучающегося.
35. Психорегулирующая тренировка и личностные аспекты воспитания обучающихся.
36. Адаптация к физическим нагрузкам.
37. Стресс. Влияние средств физического воспитания на психоэмоциональное состояние обучающихся.
38. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда обучающегося.
39. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
40. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
41. Врачебный контроль за физическим здоровьем обучающихся.
42. Педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося.
43. Самоконтроль в системе физической культуры обучающегося.
44. Физиологические основы оздоровительных тренировок.
45. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы.
46. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей нервной системы. Психическая работоспособность.
47. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей органов пищеварения.

48. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.
49. Физиологические механизмы использования средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.
50. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.
51. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей организма при различных заболеваниях у обучающихся (диагнозе).
52. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
53. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиозах и нарушениях осанки.
54. Оздоровительная роль плавания при заболеваниях внутренних органов.
55. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
56. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
57. Система закаливания – важный фактор в поддержании здоровья.
58. Рациональный учебный труд и отдых – основа здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
59. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
60. Аэробные оздоровительные программы.
61. Силовые оздоровительные программы.
62. Интегрированные оздоровительные программы.
63. Физическая культура и спорт в семье.
64. Физические упражнения в период беременности.
65. Физические упражнения в послеродовом периоде.
66. Проектирование социальных проектов: «НЕТ!!! Курению».
67. Проектирование вуза здорового образа жизни.
68. Алкоголизм обучающегося как лимитирующий фактор профессионально-личностного становления.
69. Физическое воспитание в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
70. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
71. Формирования профессионально важных физических качеств у обучающихся по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
72. Формирования профессионально важных психических свойств личности обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
73. Формирования профессионально важных социально-психологических качеств личности обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
74. Профессионально-прикладная оздоровительная физическая культура обучающегося по направлению подготовки 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
75. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры.
76. Физическая культура как важный фактор профессионального долголетия.
77. Программы индивидуальной здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

78. Режим труда и отдыха в процессе выполнения профессиональной деятельности.
79. Комплексные виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки по направлению 51.03.03 – «Социально-культурная деятельность», профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности».
80. Готовность обучающихся к развитию в сфере физической культуры.
81. Мотивация обучающихся к регулярным занятиям по физической культуре.
82. Самоопределение в выборе двигательной активности.
83. Саморазвитие и самосовершенствование в системе физической культуры.
84. Охарактеризовать физическую культуру как социальный феномен.
85. Дать характеристику видам и разновидностям физической культуры.
86. Что составляет физическую культуру личности обучающегося.
87. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Социальная значимость ППФП.
88. Цель и задачи ППФП.
89. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
90. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
91. Профессиональные заболевания. Факторы, негативно влияющие на состояние человека.
92. Индивидуальный комплекс с учетом профессиональной деятельности.
93. Понятие оптимального индивидуального двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.

Оценка посещаемости семинарских занятий

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Количество пропущенных	
			занятий	часов
1.	превосходный	5	0	0
2.	повышенный	4	2	4
3.	достаточный	3	3	6
4.	недостаточный	2	4	8

Примечание: не считаются занятия пропущенными по уважительной причине (участие в мероприятиях Университета, болезнь и т.д.).

Примерная тематика курсовых работ (проектов)

«Курсовой проект (работа) не предусмотрены».

Примерная тематика контрольных работ для обучающихся заочной формы обучения

«Контрольные работы не предусмотрены».

Примерная тематика рефератов, докладов и т. д.

Реферат является учебным материалом, выполненным обучающимся самостоятельно, в виде внеаудиторного задания, по теме, определенной и утвержденной преподавателем в соответствии с нижеприведенной тематикой. Цель написания реферата - более углубленная, с использованием научных и учебно-методических источников, самостоятельная проработка обучающимся определенного раздела изучаемой дисциплины. Основное содержание реферата должно представлять собой обзорную информацию, полученную обучающимся из литературных источников, с результатами проведенного анализа, изложенными в виде выводов или заключения по теме.

Основные вопросы, рекомендуемые для рассмотрения в реферате:

1. Современное состояние вопроса.
2. Актуальность и значимость рассматриваемой темы.
3. Прикладное значение рассматриваемых вопросов к избранной обучающимся специальности или направлению подготовки.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Отражение вопросов темы в системе "человек – окружающая среда".

Структура реферата включает:

Титульный лист, на котором указано (сверху вниз):

- Министерство;
- название вуза;
- кафедра;
- дисциплина: «Физическая культура и спорт»;
- реферат на тему: название темы;
- выполнил (а): ф. и. о. обучающегося, наименование вуза, курс, группа;
- проверил: должность, ф.и.о. преподавателя;
- г. Орел, год.

Содержание.

Введение.

Основные разделы темы.

Выводы.

Список источников и литературы.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц рукописного или 10-12 страниц машинописного текста. Ссылка на литературу дается по тексту изложения материала реферата.

В процессе выполнения задания по теме реферата обучающийся получает необходимую консультацию у преподавателя, ведущего дисциплину.

Примерная тематика рефератов и докладов

обязательная

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия и т.п.

на выбор

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

13. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

14. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

15. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и

условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

16. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

17. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

18. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

19. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

20. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

21. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

23. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

24. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

25. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

26. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

27. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

28. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

29. Корфбол.

30. Настольный теннис. Правила игры.

31. Плавание – жизненно важный навык.

32. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

33. Виды прикладного плавания и его значение.

34. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

35. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

36. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

37. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

38. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

39. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

40. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

41. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

42. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие обучающихся в Олимпийском движении.

43. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающимся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

45. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика воздействия данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

46. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, 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.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

49. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

50. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП обучающихся и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

51. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

52. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

53. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

54. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

6.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом уровней формирования компетенции (допороговый уровень соответствует «не зачтено», пороговый уровень – «зачтено», продвинутый уровень – «зачтено», высокий – «зачтено»).

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Уровни формирования универсальной компетенции	Описание показателей и индикаторов достижения универсальной компетенции на различных этапах ее формирования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбереже ние)	УК-7. способен поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Допороговый (не зачтено)	<p>УК-7.1. Не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>УК-7.2. Не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной деятельности. <p>УК-7.3. Не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и средствами физического самосовершенствования; - навыками использования физических упражнений для поддержания полноценной деятельности.
		Пороговый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни; - рациональные способы сохранения физического и психического здоровья. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем; - применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов

			оздоровительных и спортивных технологий.
		Продвинутый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применяет свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.
		Высокий (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать индивидуально-

			<p>психологические и социально-психологические свойства личности и применяет средства спортивных состязаний, - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); - способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.
--	--	--	---

Критерии оценивания компетенций:

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом четырех этапов (уровней) владения (формирования) компетенций (порогового, продвинутого и высокого).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет, который может иметь устную, письменную или компьютерную формы.

Процедура зачета в устной форме: зачет проводится в форме собеседования по заранее подготовленным преподавателем и доведенным до сведения обучающегося вопросам. На подготовку устного ответа по вопросу отводится 30 минут.

По результатам зачета обучающиеся получают оценку «зачтено/не зачтено».

Оценивание обучающегося осуществляется по следующим параметрам:

Оценка **«зачтено»** выставляется в том случае, если обучающийся показал высокий или продвинутый уровень владения профессиональными компетенциями, даны полные и исчерпывающие ответы на вопросы промежуточной аттестации:

- воспроизведен полный объем необходимого материала;
- показано понимание сущности проблемы, дискуссионные аспекты;
- демонстрируются элементы самостоятельного научного анализа, аргументированные критические оценки фактического материала на основе глубокого знания литературы по дисциплине;
- проявлен творческий подход к ответу по вопросу;
- обоснованы выводы;
- присутствует четкость изложения и собственный стиль подачи материала.

Оценка **«не зачтено»** ставится в случае, если обучающийся вообще ничего не может ответить по вопросу, не раскрывает сути вопросов, обнаруживает их непонимание, незнаком со специальной литературой по вопросу или отказывается отвечать, а также не

знает ответы по наводящим вопросам преподавателя. В случае неудовлетворительной оценки обучающийся имеет право на пересдачу зачета в установленном порядке.

6.5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, характеризующие этапы формирования компетенций

Проверочные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенции **УК-7** в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенция	Тестовое задание (вопросы) для проверки уровня сформированности компетенции
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тестовое задание: Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра и специалиста. Выберите правильный ответ 1. Физическая культура направлена а) на повышение трудоспособности организма б) на укрепление уровня здоровья в) на повышение активности мозговой деятельности Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Выберите правильный ответ 1. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности а) клетки, ткани, органы, системы б) системы, клетки, ткани, органы в) системы, органы, ткани, клетки Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Выберите правильный ответ 1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека а) 60 – 70гр б) 80 – 100гр в) 110 - 130 Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Выберите правильный ответ 1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников вуза невозможно а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности

		<p>б) без больших материальных вложений в) без длительного отдыха</p> <p>Тема 5. Педагогические основы физического воспитания</p> <p>1.Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения</p> <p>а) основ техники б) ведущего звена техники в) деталей техники</p> <p>Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. Сила – это</p> <p>а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека</p> <p>Тема 7. Основы спортивной и оздоровительной тренировки.</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. Срочный тренировочный эффект – это...</p> <p>а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий. в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)</p> <p>Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано</p> <p>а) с индивидуальным подходом б) с наличием времени в) с физической подготовкой</p> <p>Тема 9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека</p> <p>а) 85-90 уд./мин. б) 80-84 уд./мин. в) 60-80 уд./мин.</p> <p>Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>
--	--	--

		<p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести</p> <p>а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование</p> <p>б) футбол, хоккей, волейбол</p> <p>в) шахматы, шашки</p> <p>Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавров и специалистов.</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. ППФП это:</p> <p>а) первоначальная прикладная физическая подготовка</p> <p>б) пропорционально прикладная физическая подготовка</p> <p>в) профессионально прикладная физическая подготовка</p> <p>Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. Для организма наиболее благоприятен</p> <p>а) динамический режим работы</p> <p>б) статический режим работы</p> <p>в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц</p> <p style="text-align: center;">Ответы на типовые тестовые задания</p> <table><tr><th>№ темы</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th></tr><tr><td>ответ</td><td>б</td><td>а</td><td>в</td><td>а</td><td>а</td><td>б</td><td>а</td><td>а</td><td>в</td><td>а</td><td>в</td><td>в</td></tr></table>	№ темы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ответ	б	а	в	а	а	б	а	а	в	а	в	в
№ темы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																
ответ	б	а	в	а	а	б	а	а	в	а	в	в																

6.6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю). Шкала оценивания

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) регламентируется «Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Порядок проведения промежуточной аттестации включает в себя шкалу оценивания результатов промежуточной аттестации. В Университете принята пятибалльная шкала оценивания, которая предусматривает оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.2 Основная литература:

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст :

- электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253403> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Дополнительная литература:

1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов / Р. М. Гимазов. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 164 с. — ISBN 978-5-507-50225-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/436328> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с. — ISBN 978-5-7679-5214-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391241> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Рыбакова, Е. О. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2018. — 272 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152739> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Севастьянов, В. В. Физическая культура и спорт с методикой преподавания : учебное пособие для вузов / В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова, В. И. Воропаев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 188 с. — ISBN 978-5-507-49152-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405470> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.consultant.ru>, свободный.
2. Центр раскрытия корпоративной информации [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.e-disclosure.ru>, свободный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации спортивный зал (учебный корпус №1).

Основное оборудование: скамейки гимнастические – 6, степплатформы – 12, стол теннисный DONIK – 3, сетка DONIK – 5, сетка волейбольная, профессиональная – 1, сетка волейбольная с нейлон. тросом – 3, бодибар 3 кг – 20, гантели (различные) – 25, дротики, доски для дартса – 3, кольца Aerofit – 25, медицинболы 1,5 кг. – 5, мешок боксерский – 1, мячи баскетбольные (различные) – 15, мячи волейбольные (различные) – 15, мячи для большого тенниса – 6, насос – 1, секундомеры – 2, мячи гимнастические – 10, мячи для художественной гимнастики – 5, мячи для настольного тенниса – 25, воланы перьевые – 30, обручи стальные утяжеленные – 10, ракетки для настольного тенниса – 10, ракетки для бадминтона – 10, резина Aerofit – 20, скакалки с мягкими ручками – 20, турник – 1, упоры для отжимания – 5, шведские стенки – 3, эспандеры (различные) – 8, ленты эластичные – 10, маты гимнастические – 5, маты для йоги – 15, защита футбольная-наколенники – 2, карематы – 20, мячи для шейпинга (фитболы) – 20, мячи футбольные – 2, палки гимнастические – 10, сетки баскетбольные – 4, утяжелители (различные) – 10, весы напольные – 1, приборы для измерения давления – 2.

683032, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная д. 4, 158 кв. м., спортивный зал.

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Организация самостоятельной работы изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Самостоятельная работа студентов должна составлять не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и физическую культуру, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Целями самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу обучающегося во время контактной работы с преподавателем, выполнение контрольных мероприятий и планомерную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся состоит в:

- проработке лекционного материала;
- подготовке к практическим и семинарским занятиям;
- написании курсовых работ, рефератов, эссе, контрольных работ и т.д.;
- подготовке к участию в научных студенческих конференциях, олимпиадах, творческих показах, конкурсах и т.д.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в форме оказания помощи студентами при проверке подготовленных рефератов, докладов и сообщений, представляемых в ходе практических занятий и презентаций. Также одной из форм контроля является проверка знаний с помощью специально разработанной компьютерной тестирующей программы.

Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине осуществляется в соответствии с «Положением о самостоятельной работе обучающихся».

Учебно-методическое обеспечение определенных видов самостоятельной работы обучающихся включает:

- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические рекомендации по выполнению контрольных работ;
- методические рекомендации по выполнению реферата;
- перечень заданий при подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации;
- иные материалы.

Методические рекомендации по подготовке и защите реферата

Выполнение реферата помогает систематизировать, закрепить, углубить и расширить теоретические знания; развить интерес к данной дисциплине; творчески овладеть теорией; развить умения самостоятельно работать с научной, справочной литературой, первоисточниками, изучать, анализировать и научно излагать полученные результаты. Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе. Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2. Изучение литературы.

3. Составление плана работы. План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы. В ходе работы план уточняется. План включает 3-4 основных вопроса, которые следует разделить на подвопросы или параграфы.

4. Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступить непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст без стилистических и грамматических ошибок.

5. Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата предусматривает:

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

На защите запрещено чтение текста реферата.

Подготовка к тестам по основным важнейшим аспектам, терминам и понятиям дисциплины

Контроль знаний по основным терминам и понятиям изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях. При подготовке к самостоятельным работам, обучающимся необходимо повторить пройденный материал и более внимательно сосредоточиться на усвоении материала курса.

Преподавание дисциплины предусматривает:

- практические занятия
- тестирование
- самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады, подготовка к устным опросам, зачету и пр.)
- консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом задания, должен проверить правильность решения задач, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Пакет заданий для самостоятельной работы рекомендуется выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета).

- Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Тематика и содержание самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
1	<p>Тема 1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия).</p> <p>Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся. Методики оценки физической подготовленности.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
2	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе средствами физической культуры.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной</p>

	<p>деятельности.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности обучающегося.</p>
<p align="center">2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ</p>	
3	<p>Тема 1. Спортивная культура обучающихся: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка реферата.</p> <p>Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
4	<p>Тема 3. Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</p> <p>Работа с текстом (учебника, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата.</p> <p>Тема 4. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
5	<p>Тема 5. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия для обучающихся своей группы.</p>
<p align="center">3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</p>	
6	<p>Тема 1. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка презентаций.</p>
7	<p>Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий в быту.</p>
<p align="center">4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</p>	

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
8	<p>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
9	<p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме лекции); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, и отдыха</p>
10	<p>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 5. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности». Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>

9.2. Организация изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебный процесс по дисциплине строится на компетентностно-ориентированном и индивидуально-дифференцированном подходе, с учетом особенностей заболевания и психофизического развития, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, на основе рабочей программы учебной дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Присутствует доступная среда, достаточная для обеспечения возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в здание (пандусы и другие устройства и приспособления), на первом этаже главного корпуса, без перепада высот от уровня входа находится научная библиотека.

Освоение дисциплины происходит на основе полученных знаний о социальных и естественнонаучных основах оздоровительной направленности и сущности лечебно-оздоровительных функций физической культуры; о психолого-педагогических и функциональных особенностях; психорелаксационных занятий и массажа при различных заболеваниях. Приоритетным становится не только физическое развитие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и приобретение ими различных двигательных умений и навыков, но и формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья, в том числе и на основе повседневных занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организован как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В период обучения Университет обеспечивает специальные условия для лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1) по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме с учетом их особых потребностей справочной информации о расписании учебных занятий;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения: расширенные дверные проемы и другие приспособления.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах или, при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.

Полученные знания, умения, навыки и компетенции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья подразумевают не только максимально возможное увеличение жизнеспособности инвалида на основе полученных знаний позволяющих сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления, но также формирование физической культуры обучающегося и всестороннее развитие личности.

Контактное и иное взаимодействие между преподавателями и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья строится на основании всестороннего учета рекомендаций, определенных паспортом реабилитации инвалида.