



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И
УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ
КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(МОКИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

Кафедра Экономики и товароведения



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.Б.02 – Физическая культура и спорт

(код дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки	38.03.01 Экономика <i>(код, наименование направления подготовки)</i>
Тип образовательной программы	Прикладной бакалавриат <i>(академический/прикладной бакалавриат; магистратура)</i>
Направленность (профиль) подготовки	Экономика предприятий пищевой промышленности <i>(наименование профиля)</i>
Квалификация выпускника	бакалавр <i>(бакалавр/специалист/магистр)</i>
Форма обучения	очная, заочная <i>(очная, заочная, очно-заочная)</i>

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 «Экономика»** (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. №1327, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «**Экономика**», профиль **Экономика предприятий пищевой промышленности».**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана д.ф.н., к.м.н, профессором Чвякиным В.А., старшим преподавателем Ивановым А.А.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы д.э.н., профессор



(подпись)

А.А. Грунин

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры экономики и товароведения. Протокол № 6 от «11» января 2019 года

И.О. заведующего кафедрой к.ф.м.н., доцент



А.И. Кустов

Рецензенты:
к.э.н. доцент кафедры экономика и управление ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»



(подпись)

О.А. Сагина

Директор Института экономики, менеджмента и права ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)», к.э.н., доцент



(подпись)

О.А. Аничкина

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	8
6.1. План самостоятельной работы студентов	9
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	12
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	12
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	13
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)	14
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями	22
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	23

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи учебной дисциплины:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Физическая культура и спорт**» Блок 1 (Б1.Б.02) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «**Экономика предприятий пищевой промышленности**» по направлению **38.03.01 Экономика** (высшее образование) очной (Б1.Б.02) и заочной(Б1.Б.02) формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 в соответствии с основной образовательной программой «**Экономика предприятий пищевой промышленности**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: основы физической культуры.
	Умеет: применять методы и средства физической культуры.
	Владеет: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр 1
Аудиторные учебные занятия, всего	36	36
в том числе учебные занятия: лекционного типа	18	18
практического типа	18	18
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	36
в том числе:		
<i>другие виды самостоятельной работы:</i>	36	36
Вид промежуточной аттестации – зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость учебной дисциплины	72	72

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Курс 1
Аудиторные учебные занятия, всего	10	10
в том числе учебные занятия: лекционного типа;	10	10
практического типа		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	58	58
в том числе:		
<i>другие виды самостоятельной работы:</i>	58	58
Вид промежуточной аттестации – зачёт	4	4
Общая трудоемкость учебной дисциплины	72	72

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости в электронной информационно-образовательной среде.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры (ОК-8)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; Цель и задачи физического воспитания; Основные понятия, термины физической культуры; Виды физической культуры; Социальная роль, функции физической культуры и спорта; Физическая культура личности студента; Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. (ОК-8)

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; Основные анатомо-морфологические понятия; Опорно-двигательный аппарат; Кровь. Кровеносная система; Дыхательная система; Нервная система; Эндокринная и сенсорная системы; Функциональные изменения в организме при физических нагрузках; Внешняя среда Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. (ОК-8)

Здоровье человека как ценность; Компоненты здоровья; Факторы, определяющие здоровье; Здоровый образ жизни и его составляющие; Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья (ОК-8)

Физическая культура в профессиональной деятельности; Производственная физическая культура, ее цель и задачи; Методические основы производственной физической культуры Производственная физическая культура в рабочее время Физическая культура и спорт в свободное время Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности (ОК-8)

Педагогические основы физического воспитания; Методические принципы физического воспитания; Средства физического воспитания; Методы физического воспитания; Основы обучения движениям; Развитие физических качеств.

Тема 6 Общая физическая и специально физическая подготовка (ОК-8)

Основы общей и специальной физической подготовки; Спортивная подготовка; Понятия общей и специальной физической подготовки; Спортивная подготовка; Средства спортивной подготовки; Организация и структура отдельного тренировочного занятия; Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. (ОК-8)

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками; Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности; Основы методики самомассажа; Методика коррегирующей гимнастики для глаз; Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (ОК-8)

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом; Средства и методы мышечной релаксации в спорте; Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)
Безопасность жизнедеятельности	Темы 1 – 8

5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	4*	2	3	9
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2*	2	5	9
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	2*	2	5	9
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	2*	2	5	9
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2*	2	5	9
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	2*	4	3	9
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	2*	2*	5	9
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2*	2	5	9
Форма промежуточной аттестации	зачет			
Общий объем, часов	18	18	36	72

*Занятия с применением активных и интерактивных форм обучения

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	1*	-	7	8
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1*	-	7	8
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	2*	-	7	9
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	1*	-	7	8
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	1*	-	7	8
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1*	-	7	8
Тема 7. Современные оздоровительные	1*	-	8	9

технологии.				
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2*	-	8	10
Форма промежуточной аттестации	зачет			4
Общий объем, часов	10	-	58	72

*Занятия с применением активных и интерактивных форм обучения

5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
1	Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
5	Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция-беседа, собеседование

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

№ раздела и темы дисциплины	Наименование семинарских, практических и лабораторных занятий (работ)	Трудо-емкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
Тема 1.	Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	2	Устный опрос	ОК-8
Тема 2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	Устный опрос	ОК-8
Тема 3.	Основы здорового образа жизни. образования	2	Устный опрос	ОК-8
Тема 4.	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	2	Устный опрос	ОК-8
Тема 5.	Средства и методы физической	4	Устный опрос	ОК-8

	культуры в регулировании работоспособности			
Тема 6.	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2	Устный опрос	ОК-8
Тема 7.	Современные оздоровительные технологии.	2	Устный опрос	ОК-8
Тема 8.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Устный опрос	ОК-8

Заочная форма обучения

Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы для Устного опроса)	задание 1	3
2. Социально-биологические основы физической культуры		задание 2	5
3. Основы здорового образа жизни.		задание 3	5
4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья		задание 4	5
5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы для Устного опроса)	задание 5.	3
6. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		задание 6.	5
7. Современные оздоровительные технологии.		задание 7.	5
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		задание 8.	5
Самостоятельная работа всего			36

Заочная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы для Устного опроса)	задание 1	7
2. Социально-биологические основы физической культуры		задание 2	7
3. Основы здорового образа жизни.		задание 3	7
4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья		задание 4	7

5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы для Устного опроса)	задание 5.	7
6. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		задание 6.	7
7. Современные оздоровительные технологии.		задание 7.	8
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		задание 8.	8
Самостоятельная работа всего			58

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

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

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Цель: познакомить с анатомо-морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности?

2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.

3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.

4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Цель: познакомить с основами здорового образа жизни (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: образ жизни, здоровый образ жизни, критерии здоровья, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни?

2. Алкоголизм и его причины.

3. Курение и его причины.

4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.

5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Мировая практика инклюзивного образования.
7. Восемь принципов инклюзивного образования.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность?
2. Как можно оценить тренированность?
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности?
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности?
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему?

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

Тема 6. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта.

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: аэробика, фитнес, футбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка на устном опросе

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Подготовка к практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Самостоятельная работа в секциях по утвержденному расписанию (по перечню практических заданий (раздел б)) под руководством инструктора. Сведения о посещении студентами секции инструктор передает соответствующему преподавателю для осуществления контроля выполнения самостоятельной работы.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

Заочная форма обучения

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения предполагает подготовку к контрольному и обязательному Устный опросу по разделам согласно п. 6.1. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется посредством Устный опроса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине "Физическая культура и спорт" учебным планом не предусмотрены.

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

8.1. Основная литература:

1. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. Пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – М.:ИНФРА-М, 2017. – 140 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>
2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 227 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

8.2. Дополнительная литература:

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2014. – 220 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с. - (Бакалавриат).
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 252 с. - (Высшее образование).

8.3. Программное обеспечение:

Нет

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная библиотека «Рукопт». Режим доступа: <https://rucont.ru/>.
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» Режим доступа: <http://znanium.com/>.
3. «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивное оборудование (тренажеры; гантели; мячи футбольные; баскетбольные, волейбольные; волейбольная сетка столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца и другой вспомогательный спортивный инвентарь).

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения, используют в учебном процессе активные и интерактивные формы учебных занятий (дискуссии, ролевые игры, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебные часы дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории, в спортивном

зале, на открытой лыжной трассе и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий.

Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. Тренировки в зале, игровой площадке, являются формой индивидуально-группового и профессионально-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно ввиду профессиональной деятельности обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся:

- *лекция-визуализация* – передача информации посредством графического представления в образной форме (слайды, видео-слайды, плакаты и т.д.). Роль преподавателя в лекции-визуализации – комментатор. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления через технические средства обучения (ноутбук, акустические системы, экран, мультимедийный проектор) или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Лекцию-визуализацию рекомендуется проводить по темам, ключевым для данного предмета, раздела. При подготовке наглядных материалов следует соблюдать требования и правила, предъявляемые к представлению информации.

- *проблемная лекция* – занятие, предполагающее инициированное преподавателем привлечение аудитории к решению проблемы, определяющей тему занятия. Проблемная лекция - не обязательная форма учебного лекционного курса. В каждом учебно-установочном материале лектор касается сущности той или иной проблемы, раскрывает возможные пути ее решения, показывает теоретическую и практическую значимость достижений.

- *лекция-беседа* – объединяет в себе два дидактических метода – лекцию и беседу, по сути близка к проблемной лекции, но отличается от нее более доверительным эмоциональным контактом преподавателя со слушателями в процессе диалогического общения, а также тем, что на ней обычно обсуждается несколько более мелких проблем.

- *собеседование* – специально организованная беседа, устраиваемая с целью выявления подготовленности лица к определенному виду деятельности.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий Контроль (устный Устный опрос)	Контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.

Рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на зачете.

Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на зачете, текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка

по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем от 0,5 до 1,0 рейтингового балла (для ЗФО 4 балла).

Текущая аудиторная работа на одном практическом занятии оценивается преподавателем от 0 до 3 баллов (для ЗФО от 0 до 5 баллов).

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

Ответ на устный Устный опрос – от 0 до 2 баллов (ЗФО от 0 до 5 баллов).

По окончании семестра каждому студенту выставляется его рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет 80 рейтинговых баллов.

Ответ студента может быть максимально оценен в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено».

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

11.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачет

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в	Результаты обучения
--	----------------------------------	---------------------

	процессе освоения ОПОП		
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1) Ознакомительный этап: изучение теоретического материала и овладение практическими навыками.	<p>Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p>Пороговый уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p>Продвинутый уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка.</p> <p>Высокий уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>	
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2) Применение полученных знаний согласно поставленным задачам		
Уровень сформированности компетенций			
<p>«недостаточный» Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p>«пороговый» Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>«продвинутый» Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>«высокий» Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>

Описание критериев оценивания

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные Вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вУстный опросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные Вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вУстный опросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные Вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вУстный опросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные Вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вУстный опросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные Вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на Вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
---	--	---	---

		положений в Устный опросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные Вопросы.	
Оценка «не зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:**

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Устный опрос	Тема 1.	ОК-8
2.	Устный опрос	Тема 2.	ОК-8
3.	Устный опрос	Тема 3.	ОК-8
4.	Устный опрос	Тема 4.	ОК-8
5.	Контроль – Устный опрос	Темы 1 - 4.	ОК-8
6.	Устный опрос	Тема 5.	ОК-8
7.	Устный опрос	Тема 6.	ОК-8
8.	Устный опрос	Тема 7.	ОК-8
9.	Устный опрос	Тема 8.	ОК-8
10.	Контроль – Устный опрос	Темы 5 - 8.	ОК-8
11.	Промежуточный контроль – зачёт	Темы 5 - 8.	ОК-8

Вопросы для устного опроса

1. Что означает «Допинг»?
2. Почему допинг называют чумой современного спорта?
3. Когда и в каком году был применён допинг на соревнованиях?
4. Какая связь допинга и коммерциализация спорта?
5. Когда и в каком году была созвана Международная антидопинговая конференция?
6. Какое государство впервые приняло антидопинговое законодательство?
7. Какие запрещённые препараты, стимуляторы, бады вы знаете или слышали из средств массовой информации?
8. Чем характеризуется тренированность?
9. Как можно оценить тренированность?
10. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности?
11. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности?
12. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему?
13. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
14. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
15. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.
16. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?

17. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
18. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.
19. Система организации студенческого спорта за рубежом.
20. Система организации студенческого спорта в России.
21. Система спортивных секций в вузе.
22. Понятие оптимальной двигательной активности. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
23. Особенности планирования нагрузки.
24. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
25. Производственная гимнастика.
26. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
27. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
28. Морфологическими и функциональными свойствами организма.
29. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
30. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
31. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях. Проблемы запрещённых препаратов в Олимпийском спорте.
32. Международное Олимпийское Движение и её значение для сохранения принципа «Честного спорта».

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов очной формы обучения

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	Ю	13,2 и ниже	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,5	14,6 и выше
		Д	15,7 и ниже	15,8-16,0	16,1-17,0	17,1-17,9	18,0 и выше.
2	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400-1499	1300-1399	1200-1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200-1299	1050-1199	901-1049	900 и ниже
3	Прыжки со скакалкой кол-во рз за 30сек.	Ю	85 и выше	75-84	65-74	55-64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80-84	75-79	70-74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол- во раз.	Ю	30 и выше	28-29	20-27	15-19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4-6	2-3	1	0
5.	Поднимание туловища из	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и ниже

	положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, к.р.	Ю	15 и выше	12-14	9-11	7-8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231-240	221-230	211-220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180-189	168-179	160-167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения стоя, см	Ю	21 и выше	16-20	10-15	5-9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
9	ППФП бег 3000 м, мин.	Ю	12 и ниже	12,35-13,9	13,10 - 13,49	13,50 - 14,39	14,30 и выше
	ППФП бег 2000 м, мин.	Д	10,15 и ниже	10,50-11,14	11,15 - 11,49	11,50 - 12,14	12,15 и выше
	Итого: баллов	ю, д	45	36	27	18	9
	Итого: РБ	ю, д	22,5	18	13,5	9	4,5

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**ОЦЕНИВАНИЕ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

Вопросы к зачету формируются на основе примерных контрольных вопросов к разделам.

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
8. Методика воспитания выносливости.

9. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические принципы и методы).
10. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
11. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
12. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
13. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
14. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
- Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
16. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
17. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
18. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
19. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
20. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
21. Особенности реализации принципа систематичности в физическом воспитании.
22. Форма и содержание физических упражнений.
23. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
24. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
25. Методы строго регламентированного упражнения.
26. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
27. Специфические функции физической культуры в обществе.
28. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
29. Координационные способности и методика их воспитания.
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического воспитания.
31. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
32. Общая выносливость и методика ее воспитания.
33. Игровой метод в физическом воспитании.
34. Соотношение и взаимосвязь физической культуры и спорта.
35. Основы регулирования массы тела.
36. Особенности применения общепедагогических методов в Физическом воспитании.
37. Понятие «физическое совершенство».
38. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
39. Структура обучения двигательным действиям.
40. Цель и основные задачи формирования физической культуры личности.
41. Принцип непрерывности и цикличности в физическом воспитании.
42. Совершенствование двигательного действия как завершающий этап обучения в физическом воспитании.
43. Физическая культура и ее основные аспекты.
44. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям.
45. Гибкость и методика ее воспитания.
46. Базовая физическая культура, ее общая характеристика.

47. Физические упражнения – основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
48. Сила и факторы, обуславливающие ее проявление.
49. Система физического воспитания и ее основные компоненты.
50. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
51. Методика формирования осанки.
52. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся как специфическая закономерность физического воспитания.
53. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
54. Профессионально – прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
55. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
56. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
57. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
58. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
59. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
60. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.

12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенные образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

12. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры	Протокол заседания кафедры № 6 от «15» января 2016 года	15.01.2016 г.
2.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «17» января 2017 года	17.01.2017 г.
3.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «23» января 2018 года	23.01.2018 г.
4.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «11» января 2019	11.01.2019 г.