

Государственное образовательное учреждение высшего образования  
**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И  
УПРАВЛЕНИЯ»**  
(ГОУ ВО КРАГС<sub>и</sub>У)

**«КАНМУ СЛУЖБАӦ ДА ВЕСЬКӦДЛЫНЫ ВЕЛӦДАН КОМИ  
РЕСПУБЛИКАСА АКАДЕМИЯ»**  
вылыс тшупӧда велӧдан канму учреждение  
(КСдаВВКРА ВТШВ КУ)

Утверждена в структуре  
ОПОП 38.03.04 Государственное и му-  
ниципальное управление  
(решение Ученого совета  
От 17.06.22 № 12)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ»**

Направление подготовки – *38.03.04 Государственное и муниципальное управление*

Направленность (профиль) – *«Государственное и муниципальное управление»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *очная, очно-заочная*

Год начала подготовки – 2022

Сыктывкар  
2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016;

- Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 06.04.2021 № 245;

- учебного плана ГОУ ВО «Коми республиканская академия государственной службы и управления» по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень *бакалавриата*) направленность (профиль) «Государственное и муниципальное управление».

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**1.1. Целью изучения учебной дисциплины** «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся физической культуры личности и 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

### 1.2. Задачи учебной дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- дать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- научить научно-биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.3. Виды компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование общекультурной компетенции:

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

### 1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является *обязательной* для изучения, относится к *обязательной части* программы Блока 1 «Дисциплины (модули)».

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.1. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижений, заявленных в образовательной программе:

1) универсальные

| Наименование категории (группы) компетенций                     | Формируемые компетенции (код, наименование компетенции)  | Код и наименование индикатора достижений компетенций   | Содержание индикатора достижений компетенций  |
|---|--|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения<br>УК-7.И-1.У-1. Определяет личный уровень сформированно- |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | сти показателей физического развития   |
|  |  | УК-7.И-2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения<br>УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки<br>УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности |

2.2. Запланированные результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Должен знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

Должен уметь: - подбирать индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

### 3. Объем учебной дисциплины

#### Очная форма обучения

| Виды учебной работы         | Распределение учебного времени |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <i>Контактная работа</i>    | <b>18,25</b>                   |
| Аудиторные занятия (всего): | 18                             |
| <i>Лекции</i>               | 8                              |
| <i>Практические занятия</i> | 10                             |
| <i>Лабораторные занятия</i> | -                              |

|  |                    |
|--|--------------------|
| Промежуточная аттестация                         | 0,25               |
| <i>Консультация перед экзаменом</i>              | -                  |
| <i>Экзамен</i>                                   | -                  |
| <i>Зачет</i>                                     | 0,25               |
| <i>Руководство курсовой работой</i>              | -                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>35,75</b>       |
| <i>Самостоятельная работа в течение семестра</i> | 31,75              |
| <i>Написание курсовой работы</i>                 | -                  |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>     | 4                  |
| Вид текущей аттестации                           | контрольная работа |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>            |                    |
| <i>часы</i>                                      | <b>72</b>          |
| <i>зачётные единицы</i>                          | <b>2</b>           |

#### Очно-заочная форма обучения

| Виды учебной работы                              | Распределение учебного времени |
|--|--------------------------------|
| <b>Контактная работа</b>                         | <b>10,25</b>                   |
| Аудиторные занятия (всего):                      | 10                             |
| <i>Лекции</i>                                    | 4                              |
| <i>Практические занятия</i>                      | 6                              |
| <i>Лабораторные занятия</i>                      | -                              |
| Промежуточная аттестация                         | 0,25                           |
| <i>Консультация перед экзаменом</i>              | -                              |
| <i>Экзамен</i>                                   | -                              |
| <i>Зачет</i>                                     | 0,25                           |
| <i>Руководство курсовой работой</i>              | -                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>61,75</b>                   |
| <i>Самостоятельная работа в течение семестра</i> | 57,75                          |
| <i>Написание курсовой работы</i>                 | -                              |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>     | 4                              |
| Вид текущей аттестации                           | контрольная работа             |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>            |                                |
| <i>часы</i>                                      | <b>72</b>                      |
| <i>зачётные единицы</i>                          | <b>2</b>                       |

#### Заочная форма обучения

| Виды учебной работы                              | Распределение учебного времени |
|--|--------------------------------|
| <b>Контактная работа</b>                         | <b>10,25</b>                   |
| Аудиторные занятия (всего):                      | 10                             |
| <i>Лекции</i>                                    | 4                              |
| <i>Практические занятия</i>                      | 6                              |
| <i>Лабораторные занятия</i>                      | -                              |
| Промежуточная аттестация                         | 0,25                           |
| <i>Консультация перед экзаменом</i>              | -                              |
| <i>Экзамен</i>                                   | -                              |
| <i>Зачет</i>                                     | 0,25                           |
| <i>Руководство курсовой работой</i>              | -                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>61,75</b>                   |
| <i>Самостоятельная работа в течение семестра</i> | 57,75                          |
| <i>Написание курсовой работы</i>                 | -                              |

|  |                    |
|--|--------------------|
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i> | 4                  |
| Вид текущей аттестации                       | контрольная работа |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>        |                    |
| <i>часы</i>                                  | <b>72</b>          |
| <i>зачётные единицы</i>                      | <b>2</b>           |

#### Заочная форма обучения Д

| Виды учебной работы                              | Распределение учебного времени |
|--|--------------------------------|
| <b>Контактная работа</b>                         | <b>10,25</b>                   |
| Аудиторные занятия (всего):                      | 10                             |
| <i>Лекции</i>                                    | 10                             |
| <i>Практические занятия</i>                      |                                |
| <i>Лабораторные занятия</i>                      | -                              |
| Промежуточная аттестация                         | 0,25                           |
| <i>Консультация перед экзаменом</i>              | -                              |
| <i>Экзамен</i>                                   | -                              |
| <i>Зачет</i>                                     | 0,25                           |
| <i>Руководство курсовой работой</i>              | -                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>61,75</b>                   |
| <i>Самостоятельная работа в течение семестра</i> | 57,75                          |
| <i>Написание курсовой работы</i>                 | -                              |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>     | 4                              |
| Вид текущей аттестации                           | контрольная работа             |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>            |                                |
| <i>часы</i>                                      | <b>72</b>                      |
| <i>зачётные единицы</i>                          | <b>2</b>                       |

#### 4. Содержание тем учебной дисциплины

| Наименование темы учебной дисциплины  | Содержание темы  |
|---|--|
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (УК-7) | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.<br>Физическая культура как учебная дисциплина, направленная на формирование целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (УК-7)                           | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздей-  |

|   |   |
|---|---|
|   | ствием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.   |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (УК-7)  | Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Структура жизнедеятельности людей и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.   |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности (УК-7) | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности человека. Динамика работоспособности и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния в определенные периоды жизнедеятельности, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности интеллектуального труда.   |
| Тема 5. Основы методики физической культуры (УК-7)  | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.  |
| Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (УК-7)           | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. |
| Тема 7. Экономика и управление физической культурой и спортом (УК-7)                      | Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура». Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования). Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.   |
| Тема 8. Современное олимпийское движение (УК-7)   | Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олим-  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>пийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.</p> |
| <p>Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности (УК-7)</p> | <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры.</p>  |

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### 5.1. Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>.

### 5.2. Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

2. Климова, А.И. Организация физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие / А. И. Климова, Р. И. Рэйляну, Н. Г. Русских ; Коми республиканская акад. гос. службы и управления при Главе Республики Коми. - Сыктывкар : Изд-во КРАГСиУ, 2005. - 112 с.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>.

4. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В.И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 448 с.

5. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>.

### 5.3. Электронно-библиотечная система:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)).



2. Национальная электронная библиотека (<https://нэб.рф>).

#### **5.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. справочно-правовая система «Гарант».
2. справочно-правовая система «Консультант Плюс».
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)).
4. Научная электронная библиотека ([www.e-library.ru](http://www.e-library.ru)).
5. Национальная электронная библиотека (<https://нэб.рф>).

#### **5.5. Ресурсы информационно-документационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Федерального проекта «Спорт – норма жизни» (<https://norma.sport/>)
3. Общероссийский профессиональный союз работников физической культуры, спорта и туризма (<http://profsporttur.ru/>).
4. Физкультура и спорт: теория и методика физического воспитания и спорта (<https://www.fizkulturaisport.ru/>).
5. Физкультура для всех: для детей и взрослых (<http://www.fizkultura-vsem.ru>).

#### **5.6. Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Паспорт федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва» <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf>

### **6. Средства обеспечения освоения учебной дисциплины**

В учебном процессе при реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие программные средства:

| <b>Информационные технологии</b>                             | <b>Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>   |
|--|---|
| Офисный пакет для работы с документами                       | Microsoft Office Professional<br>LibreOffice  |
| Информационно-справочные системы                             | Справочно-правовая система "Консультант Плюс"<br>Справочно-правовая система "Гарант"  |
| Электронно-библиотечные системы                              | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<br>Научная электронная библиотека ( <a href="http://www.e-library.ru">www.e-library.ru</a> )<br>Национальная электронная библиотека ( <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a> ) |
| Электронная почта  | Электронная почта в домене krag.ru  |
| Средства для организации вебинаров, телемостов и конференций | Сервисы веб- и видеоконференцсвязи, в том числе BigBlueButton   |

Сопровождение освоения дисциплины обучающимся возможно с использованием электронной информационно-образовательной среды ГОУ ВО КРАГСиУ, в том числе образовательного портала на основе Moodle (<https://moodle.krag.ru>)

### **7. Материально-техническое обеспечение освоения учебной дисциплины**

При проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» задействована материально-техническая база, в состав которой входят следующие средства и ресурсы для организации самостоятельной и совместной работы обучающихся с преподавателем:

– специальные помещения для реализации данной дисциплины представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

– лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием;

– помещение для самостоятельной работы обучающихся, которое оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации;

– компьютерные классы, оснащенные современными персональными компьютерами, работающими под управлением операционных систем Microsoft Windows, объединенными в локальную сеть и имеющими выход в Интернет;

– библиотека Академии, книжный фонд которой содержит научно-исследовательскую литературу, научные журналы и труды научных конференций, а также читальный зал;

– серверное оборудование, включающее, в том числе, несколько серверов серии IBM System X, а также виртуальные сервера, работающие под управлением операционных систем Calculate Linux, включенной в Реестр Российского ПО;

– сетевое коммутационное оборудование, обеспечивающее работу локальной сети, предоставление доступа к сети Интернет с общей скоростью подключения 100 Мбит/сек, а также работу беспроводного сегмента сети Wi-Fi в помещениях Академии;

– интерактивные информационные киоски «Инфо»;

– программные и аппаратные средства для проведения видеоконференцсвязи.

Кроме того, в образовательном процессе обучающимися широко используются следующие электронные ресурсы:

– сеть Internet (скорость подключения – 100 Мбит/сек);

– сайт <https://www.krags.ru/>;

– беспроводная сеть Wi-Fi.

Конкретные помещения для организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в Справке о материально-техническом обеспечении образовательной программы по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение, сформированной в соответствии с расписанием учебных занятий и промежуточной аттестации и паспортами кабинетов ГОУ ВО КРАГСиУ.

## РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины. Обучающемуся необходимо ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; учебником и/или учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; методическими и оценочными материалами по дисциплине.

Учебный процесс при реализации дисциплины основывается на использовании *традиционных, инновационных образовательных технологий.*

Традиционные образовательные технологии представлены *лекциями и занятиями семинарского типа (практические занятия).*

Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Аудиторная работа обучающихся может предусматривать интерактивную форму проведения лекционных и практических занятий: *лекции-презентации и др.*

Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы обучающихся в информационной образовательной среде.

Все аудиторские занятия преследуют цель обеспечения высокого теоретического уровня и практической направленности обучения.

#### ***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного освоения дисциплины обучающийся должен готовиться к лекции. При этом необходимо:

- внимательно прочитать материал предыдущей лекции;
- ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и/или учебному пособию;
- уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

#### ***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

- 1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;
- 2) углубление знаний по теме. Для этого рекомендуется выписать возникшие вопросы, используемые термины;
- 3) подготовка докладов по темам, предлагаемым преподавателем.

При подготовке к занятиям семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

- уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;
- уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;
- выполнять внеаудиторную самостоятельную работу;
- ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;
- включаться в используемые при проведении практических занятий активные и интерактивные методы обучения.

При разборе примеров в аудитории или дома целесообразно каждый из них обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Активность на занятиях семинарского типа оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

#### ***Организация самостоятельной работы***

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой процесс активного, целенаправленного приобретения ими новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Задачами самостоятельной работы являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности обучающихся, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении практических занятий и во время чтения лекций;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может давать разъяснения по выполнению задания, которые включают:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

#### ***Подготовка к промежуточной аттестации***

Видами промежуточной аттестации по данной дисциплине являются сдача *зачета*. При проведении промежуточной аттестации выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к *зачету* учебный материал рекомендуется повторять по учебному изданию, рекомендованному в качестве основной литературы, и конспекту. *Зачет* проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. После контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результаты текущей аттестации, посещаемость и выставляет итоговую оценку.

#### ***Изучение дисциплины с использованием дистанционных образовательных технологий***

При изучении дисциплины с использованием дистанционных образовательных технологий необходимо дополнительно руководствоваться локальными нормативными актами ГОУ ВО КРАГСиУ, регламентирующими организацию образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **РАЗДЕЛ III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **8. Контрольно-измерительные материалы, необходимые для проверки сформированности индикаторов достижения компетенций (знаний и умений)**

#### ***8.1. Задания для проведения текущего контроля (контрольная работа)***

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.

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

## **8.2. Вопросы для подготовки к зачёту**

1. Ценности физической культуры.
2. Определение понятия «Спорт».
3. Основные положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
4. Средства и методы развития выносливости.
5. Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости.
6. История участия российских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх (1992-2018 гг.).
7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

8. Основные принципы закаливания организма.
9. Сердечно-сосудистая система человека.
10. Органы пищеварения человека.
11. Дыхательная система.
12. Рациональный режим питания.
13. Белки, жиры, углеводы. Их значение для организма.
14. Минеральные вещества, витамины. Продукты их содержащие.
15. Гравитационный шок. Причины возникновения.
16. Глипоглицемический шок. Его последствия и профилактика.
17. Что называется повреждением или травмой?
18. Первая помощь при переломе конечности.
19. Как вычисляется индекс массы тела?
20. Комплекс физических упражнений при лечении остеохондроза.
21. Физиологический механизм таких явления, как «мертвая точка» и «второе дыхание».
22. Субъективные показатели состояния своего организма.
23. Объективные показатели состояния своего организма.
24. Методика определения состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).
25. Дневник самоконтроля.
26. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
27. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.

### **8.3. Вариант заданий для проведения промежуточного контроля**

1. Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. - это определение:
  1. Физического здоровья
  2. Психического здоровья
  3. Социального здоровья
2. Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?
  1. Рождаемость
  2. Смертность
  3. Адаптационный потенциал
  4. Заболеваемость
3. Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:
  1. Окружающая среда
  2. Учреждения здравоохранения
  3. Генетический фактор
  4. Образ жизни
4. Какие типы относятся к морфологическим типом конституции
  1. нормостеник
  2. холерик
  3. гиперстеник
  4. астеник
  5. спринтер
5. Антропогенные экологические факторы - это:
  1. факторы неживой среды

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

6. Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла
2. микроцикла
3. макроцикла

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

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

8. Биотические экологические факторы - это:

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

9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

1. 5-6 лет
2. 6-7 лет
3. 7-9 лет?

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

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

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

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

12. Абиотические экологические факторы - это:

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

13. Прогнозирование здоровья - это

- 1) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза
- 2) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода
- 3) уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных,

профессиональных и других группах.

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

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

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

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

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

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

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

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

## 9. Критерии выставления оценок по результатам изучения дисциплины

Освоение обучающимся каждой учебной дисциплины в семестре, независимо от её общей трудоёмкости, оценивается по 100-балльной шкале, которая затем при промежуточном контроле в форме экзамена и дифференцированного зачета переводится в традиционную 4-балльную оценку («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»), а при контроле в форме зачёта – в 2-балльную («зачтено» или «незачтено»). Данная 100-балльная шкала при необходимости соотносится с Европейской системой перевода и накопления кредитов (ECTS).

*Соотношение 2-, 4- и 100-балльной шкал оценивания освоения обучающимися учебной дисциплины со шкалой ECTS*

| Оценка по 4-балльной шкале | Зачёт   | Сумма баллов по дисциплине | Оценка ECTS | Градация            |
|----------------------------|---------|----------------------------|-------------|---------------------|
| 5 (отлично)                | Зачтено | 90 – 100                   | A           | Отлично             |
| 4 (хорошо)                 |         | 85 – 89                    | B           | Очень хорошо        |
|                            |         | 75 – 84                    | C           | Хорошо              |
|                            |         | 70 – 74                    | D           | Удовлетворительно   |
| 65 – 69                    |         |                            |             |                     |
| 3 (удовлетворительно)      |         | 60 – 64                    | E           | Посредственно       |
| 2 (неудовлетворитель-      | Не      | Ниже 60                    | F           | Неудовлетворительно |



|     |         |  |  |
|-----|---------|--|--|
| но) | зачтено |  |  |
|-----|---------|--|--|

*Критерии оценок ECTS*

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | A | « <b>Отлично</b> » – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному  |
| 4 | B | « <b>Очень хорошо</b> » – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному, однако есть несколько незначительных ошибок |
|   | C | « <b>Хорошо</b> » – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками                   |
| 3 | D | « <b>Удовлетворительно</b> » – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки                             |
|   | E | « <b>Посредственно</b> » – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному   |
| 2 | F | « <b>Неудовлетворительно</b> » – теоретическое содержание дисциплины не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий  |

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в форме текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, с целью активизации самостоятельной работы обучающихся. Объектом промежуточного контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

*Структура итоговой оценки обучающихся  
Критерии и показатели оценивания результатов обучения*

| № | Критерии оценивания           | Показатели<br>(оценка в баллах) |
|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Работа на аудиторных занятиях | 20                              |
| 2 | Посещаемость                  | 5                               |
| 3 | Самостоятельная работа        | 15                              |
| 4 | <b>Текущая аттестация</b>     | <b>20</b>                       |
|   | <b>Итого</b>                  | <b>60</b>                       |

|   |                                 |            |
|---|---------------------------------|------------|
| 5 | <b>Промежуточная аттестация</b> | <b>40</b>  |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>100</b> |

*Критерии и показатели оценивания результатов обучения  
в рамках аудиторных занятий*

| № | Критерии оценивания   | Показатели<br>(оценка в баллах) |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | Подготовка и выступление с докладом   | До 8                            |
| 2 | Активное участие в обсуждении доклада   | до 2                            |
| 3 | Выполнение практического задания (анализ практических ситуаций, составление документов, сравнительных таблиц) | до 8                            |
| 4 | Другое  | до 2                            |
|   | <b>Всего</b>  | <b>20</b>                       |

*Критерии и показатели оценивания результатов обучения в рамках посещаемости обучающимся аудиторных занятий*

| Критерии оценивания   | Показатели<br>(оценка в баллах) |
|---|---------------------------------|
| 100% посещение аудиторных занятий   | 5                               |
| 100% посещение аудиторных занятий. Небольшое количество пропусков по уважительной причине | 4                               |
| До 30% пропущенных занятий  | 3                               |
| До 50% пропущенных занятий  | 2                               |
| До 70% пропущенных занятий  | 1                               |
| 70% и более пропущенных занятий   | 0                               |

*Критерии и показатели оценивания результатов обучения  
в рамках самостоятельной работы обучающихся*

| Критерии оценивания  | Показатель<br>(оценка в баллах) |
|--|---------------------------------|
| Раскрыты основные положения вопроса или задания через систему аргументов, подкрепленных фактами, примерами, обоснованы предлагаемые в самостоятельной работе решения, присутствуют полные с детальными пояснениями выкладки, оригинальные предложения, обладающие элементами практической значимости, самостоятельная работа качественно и чётко оформлена | 15–12                           |
| В работе присутствуют отдельные неточности и замечания не-принципиального характера  | 11–9                            |
| В работе имеются серьёзные ошибки и пробелы в знаниях  | 8–5                             |
| Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками  | 0                               |

*Критерии и показатели оценивания результатов обучения  
в рамках текущей аттестации*

| Критерии оценивания   | Показатели<br>(оценка в баллах) |
|---|---------------------------------|
| Задание полностью выполнено, правильно применены теоретические положения дисциплины. Отмечается чёткость и структурированность изложения, оригинальность мышления | 20–17                           |
| Задание полностью выполнено, при подготовке применены   | 16–13                           |

|  |      |
|--|------|
| теоретические положения дисциплины, потребовавшие уточнения или незначительного исправления  |      |
| Задание выполнено, но теоретическая составляющая нуждается в доработке. На вопросы по заданию были даны нечёткие или частично ошибочные ответы | 12–5 |
| Задание не выполнено или при ответе сделаны грубые ошибки, демонстрирующие отсутствие теоретической базы знаний обучающегося                   | 0    |

*Критерии и показатели оценивания результатов обучения  
в рамках промежуточного контроля*

Промежуточный контроль в форме *зачета* имеет целью проверку и оценку знаний обучающихся по теории и применению полученных знаний и умений.

*Критерии и показатели оценки результатов зачёта в тестовой форме*

| Критерии оценивания                       | Показатели<br>(оценка в баллах) |
|---|---------------------------------|
| Правильно выполненных заданий – 86–100%   | 40–35                           |
| Правильно выполненных заданий – 71–85%    | 34–25                           |
| Правильно выполненных заданий – 51–70%    | 24–15                           |
| Правильно выполненных заданий – менее 50% | 14–0                            |

*Критерии и показатели оценки результатов зачёта в устной/письменной форме*

| Критерии оценивания  | Показатели<br>(оценка в баллах) |
|--|---------------------------------|
| продемонстрировано достаточное знание материала, знание основных теоретических понятий, умение ориентироваться в нормативно-правовой базе; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложен материал; продемонстрировано умение делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу; с некоторыми неточностями выполнено практическое задание | 40–15                           |
| продемонстрировано незнание значительной части программного материала, невладение понятийным аппаратом дисциплины, неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; сделано много существенных ошибок при изложении учебного материала; выявлено неумение делать выводы по излагаемому материалу, выполнить практическое задание                 | 14–0                            |