

Государственное образовательное учреждение высшего образования  
**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И  
УПРАВЛЕНИЯ»**  
(ГОУ ВО КРАГСиУ)

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

Утверждена в структуре  
ОПОП 38.03.01 Экономика  
(решение Ученого совета  
от 29.05.2024 № 8)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки – *38.03.01 Экономика*

Направленность (профиль) – *«Прикладная экономика»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *очная, очно-заочная*

Год начала подготовки – 2024

Сыктывкар  
2024

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

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (*уровень бакалавриата*), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 954;
- 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 38.03.01 Экономика (*уровень бакалавриата*) направленность (профиль) «Прикладная экономика».

## РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

### 1. Цель и задачи учебной дисциплины

#### 1.1. Цель изучения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся физической культуры методами и средствами физического воспитания и спорта.

#### 1.2. Задачи учебной дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- дать представление о социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- научить научно-биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, 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 следующих компетенций:

- 1) универсальные:
  - 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 и спорт» относится к *обязательной части* Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

### 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 | УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной | УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения |

|  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | полноценной социальной и профессиональной деятельности | социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                         | УК-7.И-1.У-1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                        | УК-7.И-2. Применяет технологии 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 спортом 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 и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### 3. Объём учебной дисциплины

#### Очная форма обучения

| Виды учебной работы                              | Распределение учебного времени |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Контактная работа</b>                         | <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>Контрольная работа</i>                        | -                              |
| <i>Руководство курсовой работой</i>              | -                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>53,75</b>                   |
| <i>Самостоятельная работа в течение семестра</i> | 49,75                          |
| <i>Подготовка контрольной работы</i>             | -                              |
| <i>Написание курсовой работы</i>                 | -                              |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>     | 4                              |
| Вид текущей аттестации                           | реферат                        |
| <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>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>Контрольная работа</i>                        | -                              |
| <i>Руководство курсовой работой</i>              | -                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                    | <b>53,75</b>                   |
| <i>Самостоятельная работа в течение семестра</i> | 49,75                          |
| <i>Подготовка контрольной работы</i>             | -                              |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <i>Написание курсовой работы</i>             | -         |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i> | 4         |
| Вид текущей аттестации                       | реферат   |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>        |           |
| <i>часы</i>                                  | <b>72</b> |
| <i>зачётные единицы</i>                      | <b>2</b>  |

#### 4. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

| <b>Наименование темы учебной дисциплины</b>                                                           | <b>Содержание темы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся (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 и спорт 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 и спорта (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 воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт 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 использования 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. Олимпийский 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. Основопологающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения. |
| Тема 9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности (УК-7)      | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## **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. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

3. 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.

4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>.

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

6. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

7. 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:**

Справочно-правовая система «Консультант Плюс»  
ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

### **5.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной 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.fizkulturaissport.ru/>).

5. Физкультура для всех: для детей и взрослых (<http://www.fizkultura-vsem.ru>).

## 5. 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>Свободно распространяемое программное обеспечение Only Office.<br><a href="https://www.onlyoffice.com">https://www.onlyoffice.com</a> |
| Информационно-справочные системы                             | Справочно-правовая система «Консультант Плюс»                                                                                                                          |
|                                                              | Справочно-правовая система «Гарант»                                                                                                                                    |
| Электронно-библиотечные системы                              | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                                                                                                                |
|                                                              | Национальная электронная библиотека ( <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a> ) (в здании ГОУ ВО КРАГСиУ)                                                          |
|                                                              | Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <a href="https://cyberleninka.ru">https://cyberleninka.ru</a>                                                            |
|                                                              | Российская научная электронная библиотека <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</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 академии, 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, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории:

- 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, Linux Ubuntu Server и Microsoft Windows Server и служащими для размещения различных сервисов и служб, в том числе для обеспечения работы СУБД MySQL;

– сетевое коммутационное оборудование, обеспечивающее работу локальной сети, предоставление доступа к сети Internet 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, обучающимися используются следующие электронные ресурсы:

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

– сайт [www.krags.ru](http://www.krags.ru);

– беспроводная сеть Wi-Fi.

Конкретные помещения для организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются расписанием учебных занятий и промежуточной аттестации. Оборудование и техническое оснащение аудитории, представлено в паспорте соответствующих 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 и информационных образовательных технологий*.

Традиционные образовательные технологии представлены *лекциями и занятиями семинарского типа*.

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, лекции-дискуссии*.

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

Все аудиторные 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 практическим занятиям***

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) выполнение практических заданий, практикумов.

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***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. 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. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку эссе, рефератов.

На практических занятиях необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы, что позволяет ускорить формирование профессиональных умений.

#### ***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 (реферат)***

##### **Общенаучное направление**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди обучающихся.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).

14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### **Физическое воспитание обучающихся**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания обучающихся.
3. Методы физического воспитания обучающихся и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания обучающихся.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.
10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Координационные способности и методика развития.
13. Методика занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций обучающихся, работающих с компьютерной техникой.
15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности обучающихся с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
17. Физическая культура и здоровый образ жизни.
18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни обучающихся.

#### **Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств**

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у обучающихся.
2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.

3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании обучающихся.
5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.
6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между обучающимися.
7. Стресс-факторы в процессе учебы обучающихся и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
8. Воспитание коллективных действий у обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).
10. Исследование влияния утомления обучающихся в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.
11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.
12. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности обучающихся в период экзаменационной сессии.
13. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение обучающихся.

### **Краткие методические указания по выполнению реферата.**

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована и самостоятельно. Предлагается примерно следующая структура реферата: во введении (1-2 страницы) следует показать значение и актуальность проблемы, поставить цель, сформулировать задачи работы и кратко раскрыть содержание разделов реферата; в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата; в заключении (1-2 страницы) должны содержаться общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

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

1. Основные понятия и термины физической культуры и спорта и их краткая характеристика (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Общие и специфические функции физической культуры и спорта и их краткая характеристика.
3. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
4. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
5. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
6. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).

8. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
9. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
10. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
11. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).
12. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).
13. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность обучающихся, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
14. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
15. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
16. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).
17. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка обучающихся, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность обучающихся в течение дня, недели, семестра).
18. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).
19. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
20. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные нормы и требования).
21. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).
22. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).
23. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).
24. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
25. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).
26. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы

воспитания выносливости).

27. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

28. Формы занятий по физической культуре и спорту в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

29. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).

30. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

31. Характеристика принципов обучения.

32. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.

33. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

34. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

35. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).

36. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

37. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

38. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

39. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

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

**Билет № \_\_\_\_**

1. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

2. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

**Практическое задание.** Продемонстрировать комплекс физкультурной паузы для специалистов, работающих за компьютером.

### **8.4. Тематика курсовых работ**

Изучение дисциплины не предполагает написание курсовой работы.

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

*Критерии оценок ECTS*

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | A | « <b>Отлично</b> » – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения 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 умения 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 умения 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 умения 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 умения 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 умения 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 3                            |
|   | <b>Всего</b>                                                                                                  | <b>20</b>                       |

*Критерии и показатели оценивания результатов обучения в рамках посещаемости  
обучающимися 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, подкреплённых 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 непринципиального 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 теоретические положения дисциплины, потребовавшие уточнения или незначительного исправления                 | 16–13                           |
| 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 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                                                                                                                                                   | 14–0                            |

|                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ошибок при изложении учебного материала; выявлено неумение делать выводы по излагаемому материалу, выполнить практическое задание |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|