


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.06.2020 15:47:56  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 27.06.2020 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е. Н.

27 июня 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.Б.21 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

**Профиль Государственное и муниципальное управление**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 10.12.2014 № 1567.

**Составитель: Исупов Шахид Имранович** – преподаватель каф. общегуманитарных и естественно-научных дисциплин.

**Рецензент: Грызлов Сергей Викторович** – к.п.н., доцент каф. общегуманитарных и естественно-научных дисциплин.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин Московского регионального социально-экономического института протокол № 10 от 27 июня 2020 г.

Предназначена для студентов очной и заочной форм обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля), результаты обучения .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения).....	5
3.1. Очная форма обучения .....	5
3.2. Заочная форма обучения.....	5
4. Содержание дисциплины (модуля) .....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам.....	8
5. Самостоятельная работа студентов (СРС).....	13
6. Фонд оценочных средств.....	14
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине .....	15
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы.....	15
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. ....	27
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	29
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины .....	29
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	30
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	35
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	36
12. Иные сведения и (или) материалы .....	37
12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	37
13. Лист регистрации изменений .....	41

## 1. Цель и задачи дисциплины (модуля), результаты обучения

Цели дисциплины: обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза, формирование физической готовности студентов к успешному овладению будущей профессией через развитие профессионально важных физических качеств, способности в самостоятельном физическом совершенствовании и обеспечение здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими результатами:

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры; <b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры; <b>Владеть:</b> навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части учебного плана основной образовательной программы (Б1.Б.).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на теоретических знаниях, практических умениях и навыках, полученных обучаемыми при изучении школьного курса «Физическая культура». Для успешного освоения дисциплины необходимо уметь поддерживать уровень физической подготовленности

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт – комплексное научное направление, имеющее междисциплинарный характер, содействующее развитию других научных направлений и тем самым выполняющее интегративную функцию в системе наук. Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет логическую и содержательно-методическую связь с основными дисциплинами ОПОП бакалавриата, в рамках которых будущим бакалаврам необходимы навыки средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе (2 семестр). Форма контроля – зачет.

### 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕТ) и 72 академических часов.

#### 3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2			
<b>Аудиторные занятия* (контактная работа)</b>	36	36			
В том числе:			-	-	-
Лекции (Л)	18	18			
Практические занятия (ПЗ) / Семинары (С)	18	18			
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа* (всего)</b>	36	36			
В том числе:			-	-	-
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	36	36			
Вид промежуточной аттестации – зачет					
Общая трудоемкость:	часы	72	72		
	зачетные единицы	2	2		

#### 3.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2			
<b>Аудиторные занятия* (контактная работа)</b>	6	6			
В том числе:			-	-	-
Лекции (Л)	6	6			
Практические занятия (ПЗ) / Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа* (всего)</b>	62	62			

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2			
В том числе:			-	-	-
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	62	62			
Вид промежуточной аттестации зачет	4	4			
Общая трудоемкость:	часы	72	72		
	зачетные единицы	2	2		

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

№ п/п	Темы дисциплины	Общая трудоемкость в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			Всего	Лекции	Семинары, практические занятия		
1	Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	9	4	2	3	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	9	2	2	5	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни	9	2	2	5	Устный опрос, до-	ОК-8

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

№ п/п	Темы дисциплины	Общая трудоемкость в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			Всего	Лекции	Семинары, практические занятия		
						клад, тест	
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	9	2	2	5	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
5	Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	9	2	2	5	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	9	2	4	3	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии	9	2	2	5	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	2	2	5	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
	Форма промежуточной аттестации <b>зачет</b>						
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы дисциплины	Общая трудоемкость в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			Всего	Лекции	Семинары, практические занятия		
1	Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	9	1		8	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической куль-	9	1		8	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8

№ п/п	Темы дисциплины	Общая трудоемкость в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			Всего	Лекции	Семинары, практические занятия		
	туры						
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни	7			7	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	9	1		8	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
5	Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	9	1		8	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	7			7	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии	9	1		8	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	1		8	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
	Форма промежуточной аттестации <b>зачет</b>	4					
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>6</b>		<b>62</b>		

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

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

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

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

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

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; Основные анатомо-морфологические понятия; Опорно-двигательный аппа-



рат; Кровь. Кровеносная система; Дыхательная система; Нервная система; Эндокринная и сенсорная системы; Функциональные изменения в организме при физических нагрузках; Внешняя среда Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом; Средства и методы мышечной релаксации в спорте; Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профес-

сионально-прикладной физической подготовки; Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### 4.2.1 Тематический план лекций

Тематика лекций	Трудоемкость (час.)	
	ОФО	ЗФО
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	4	1
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	1
Тема 3. Основы здорового образа жизни	2	
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	2	1
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2	1
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	2	
Тема 7. Современные оздоровительные технологии	2	1
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>	<b>6</b>

#### 4.2.2 Тематический план семинарских, практических и лабораторных занятий

Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля	Трудоемкость (час.)	
		ОФО	ЗФО
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Устный опрос, доклад, тест	2	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Устный опрос, доклад, тест	2	
Тема 3. Основы здорового образа жизни	Устный опрос, доклад, тест	2	
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Устный опрос, доклад, тест	2	
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос, доклад, тест	2	
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Устный опрос, доклад, тест	4	
Тема 7. Современные оздоровительные технологии	Устный опрос, доклад, тест	2	
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос, доклад, тест	2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>18</b>	<b>0</b>

#### Практические занятия

*Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры.*

#### Вопросы для обсуждения

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Темы докладов:

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

*Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.*

Вопросы для обсуждения:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности?
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Темы докладов:

1. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
2. Производственная гимнастика.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни.*

Вопросы для обсуждения:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни?
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Мировая практика инклюзивного образования.
7. Восемь принципов инклюзивного образования.

Темы докладов:

1. Морфологические и функциональные свойства организма.
2. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.

*Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.*

Вопросы для обсуждения:

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

Темы докладов:

1. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
2. Физическое развитие человека.

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

Вопросы для обсуждения:

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

Темы докладов:

1. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
2. Физическое упражнение, как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

*Тема 6. Общая физическая и специальная физическая подготовка.*

Вопросы для обсуждения:

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

Темы докладов:

1. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.
2. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.

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

Вопросы для обсуждения:

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

Темы докладов:

1. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

*Тема 8. Основы методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Вопросы для обсуждения:

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

Темы докладов:

1. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям

внешней среды.

## 2. Виды закаливания.

### 5. Самостоятельная работа студентов (СРС)

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

Для самостоятельной работы обучающихся разработаны следующие учебно-методические материалы:

- рекомендации по подготовке к практическим занятиям по данной дисциплине;
- рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- терминологический словарь по дисциплине;
- задания для самостоятельного изучения дисциплины;
- перечень вопросов для самоконтроля по самостоятельно изученным темам.

Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам ГТО, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.

Тема (раздел)	Содержание заданий, выносимых на СРС	Код формируемых компетенций	Количество часов		Формы контроля
			ОФО	ЗФО	
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	3	8	Устный опрос, доклад, тест
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	5	8	Устный опрос, доклад, тест
Тема 3. Основы здорового образа жизни	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	5	7	Устный опрос, доклад, тест
Тема 4. Физическая	Подготовка к уст-	ОК-8	5	8	Устный

тренировка в обеспечении здоровья	ному опросу и тестированию, подготовка доклада,				опрос, доклад, тест
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	5	8	Устный опрос, доклад, тест
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	3	7	Устный опрос, доклад, тест
Тема 7. Современные оздоровительные технологии	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	5	8	Устный опрос, доклад, тест
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к устному опросу и тестированию, подготовка доклада,	ОК-8	5	8	Устный опрос, доклад, тест
Всего			36	62	

## 6. Фонд оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы формирования компетенций:

1. Чтение курса лекция по дисциплине (формы и методы – лекция, беседы, анализ конкретных ситуаций). На лекциях формируется способность порождать новые идеи; формулировать и решать задачи, возникающие в ходе учебной деятельности будущего бакалавра и требующие углубленных знаний; вести библиографическую работу.

2. Проведение практических занятий (формы и методы – доклад, тестирование). Представлять итоги проделанной работы в виде докладов, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями, с привлечением современных средств редактирования и печати.

3. Самостоятельная работа студентов предполагает получение дополнительных знаний в дополнительной литературе и электронных источниках Интернет; подготовку доклада.

Изучение теоретического материала, с учетом опыта его применения на практических занятиях при устном опросе (собеседовании), сдаче зачета с оценкой, способствует формированию выше указанных компетенций.

Форма аттестации результатов изучения дисциплины в соответствии с учебным планом – зачет.

## 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства	Компетенции
1	Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
5	Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос, доклад, тест	ОК-8

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 6.2.1. Зачет

а) типовые задания (вопросы)

#### Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ценности физической культуры и спорта.
2. «Федеральный закон» – о физической культуре и спорте в РФ.
3. Содержание программы дисциплины «физическая культура» для студентов ВУЗов.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ВУЗах.
5. Спорт в ВУЗах.
6. Охрана здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом.
7. Пропаганда физической культуры и спорта.
8. Статьи ТК РФ о применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.
9. Содержание наставления по физической подготовке в таможенных органах РФ.
10. Физическая подготовка должностных лиц таможенных органов.
11. Особенности организации, проведения занятий по физической культуре в подготовительной группе. Объемные требования и их оценка.
12. Особенности организации, проведения занятий по оздоровительной физической культуре в специальной медицинской группе. Объемные требования и их оценка.

13. Проверка и оценка физического развития и функциональной подготовленности студентов.

14. Основные понятия в физической культуре: физическая культура; спорт; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое образование, совершенство.

б) Критерии оценивания компетенций (результатов)

- правильность ответа на вопрос;
- полнота ответа;
- степень понимания содержания предмета;
- логика и аргументированность изложения материала;
- логика и аргументированность изложения;
- приведение примеров, демонстрирующих умение и владение полученными знаниями по темам дисциплины в раскрытии поставленных вопросов;
- культура ответа.

в) Описание шкалы оценивания

Устный ответ на зачёте позволяет оценить степень сформированности знаний по различным компетенциям.

Отметка «Зачтено» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «Не зачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом существенной части истории;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

### 6.2.2. Примерные темы докладов

1. Физическая культура как часть общей мировой культуры,
2. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Система физического воспитания в России.
5. Основные задачи физического воспитания
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.



7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.

8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

9. Значение физических упражнений для здоровья человека.

10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.

12. Воздействие экологических факторов на организм.

13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.

14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.

15. Средства физической культуры.

16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.

17. Сила. Средства и методы развития силы.

18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.

19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.

21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.

22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.

24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.

26. Критерии физического развития и физической подготовленности.

27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

28. Значение утренней гимнастики.

29. Приемы закаливания.

30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.

31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.

32. Основные формы производственной физической культуры.

33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.

34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе

Требования к форме представления информации в докладе.

1. В докладе следует разъяснить непривычные термины и символы при первом упоминании в тексте.

2. Иллюстрации и таблицы используются в докладе только в тех случаях, если они помогают раскрыть содержание источника.

3. При подготовке доклада следует избегать длинных, запутанных предло-

жений, общих фраз, повторений, лишних слов и словосочетаний, затрудняющих чтение и восприятие текста.

4. Необходимо избегать штампов и канцеляризмов вроде «заострить вопрос», «вследствие наличия», «в свете», «имеет место», «фактически», «практически» и т.п.

5. Необходимо строго соблюдать единообразие терминов, обозначений, условных сокращений и символов.

6. Надо избегать частого повторения слов, употребления одинаковых словосочетаний и оборотов, двойного упоминания понятий в одной фразе.

В заключении делаются общие выводы.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент в целом раскрыл поставленные в докладе вопросы, доклад отличается актуальностью, новизной, изложение логичное и аргументированное, в работе использованы новейшие информативные данные;

– оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не раскрыл поставленные в докладе вопросы, изложение не логично, слабо аргументировано, доклад не отличается новизной, в работе не использованы новейшие информативные данные, выводы не отличаются четкостью.

### 6.2.3 Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена учебным планом.

### 6.2.4. Тестовые задания

#### Тест №1

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. Биотические экологические факторы – это:

1. Факторы неживой среды

2. Факторы, связанные с влиянием живых существ

3. Факторы, созданные человеком

7. Абиотические экологические факторы – это:

1. Факторы неживой среды

2. Факторы, связанные с влиянием живых существ

8. Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. Мезоцикла

2. Микроцикла

3. Макроцикла

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

1. Самочувствие

2. Сон

3. Аппетит

4. Работоспособность

5. Частота сердечных сокращений

10. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

1. 5-6 лет

2. 6-7 лет

3. 7-9 лет?

11. 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

12. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

1. Морфометрический

2. Популяционный

3. Функциональный

4. Интегральный

### Тест №2

1. К социальным функциям физической культуры не относится:

А) Образовательная

Б) Воспитательная

В) Нормативная

Г) Прикладная

Д) Установите соответствие:

2. Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?

А) Верно

Б) Неверно

3. Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?

А) Верно

Б) Неверно

4. Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?

А) Верно

Б) Неверно

5. Установите соответствие

Определение	Содержание понятия
1. Физические упражнения	А) вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и др.
2. Физическое развитие	Б) движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
3. Физическая подготовка	В) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в различных сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности.
4. Физическое совершенство	Г) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

6. Установите соответствие

Учебное отделение	Зачисляются студенты
1. Основное	А) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с учетом пола, характера заболеваний, уровня функциональной подготовленности студентов
2. Подготовительное отделение	Б) студенты медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности.
3. Специальное	В) студенты с низким уровнем физического развития и низкой физической подготовленностью

7. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы

*ды, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:*

- А) Физическая рекреация
- Б) Физическая культура
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическая реабилитация

*8. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:*

- А) Физическая рекреация
- Б) Физическая культура
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическая реабилитация

*9. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков – это*

- А) Физическая подготовленность
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое развитие
- Г) Физическое совершенствование

*10. Органическое единство сформированности мотивационно– ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности – это*

- А) Физическая культура личности
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическая подготовка
- Г) Физическое развитие

*11. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:*

- А) основная, подготовительная, специальная
- Б) подготовительная, основная, спортивная
- В) основная, подготовительная, лечебная

*12. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:*

- А) физическое развитие
- Б) комплекс физических упражнений

*13. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):*

- А) система физического воспитания
- Б) физическая культура
- В) здоровый образ жизни
- Г) спорт

*14. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:*

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) прикладной физической подготовкой;
- Г) гармонической физической подготовкой.

*15. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:*

- А) тренированность;
- Б) развитие;
- В) закаленность;
- Г) подготовленность.

*16. К показателям физической подготовленности относятся:*

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

17. К задачам, решаемым физической культурой в вузе, относят (укажите несколько правильных ответов):

- А) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- Б) повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- В) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- Г) формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

18. Задачи физического воспитания в вузе (укажите несколько правильных ответов):

- А) овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Б) овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- В) приобретение глубоких теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- Г) совершенствование спортивного мастерства студентов– спортсменов.

19. Цель физической воспитания студентов это?

- А) Формирование физической культуры личности;
- Б) Формирование физических качеств;
- В) Формирования умственных способностей;
- Г) Формирования двигательных способностей.

20. В процессе физического развития происходит морфологические и функциональные изменения свойств организма.

- А) Увеличивается длина тела; Б) Увеличивается жизненная ёмкость лёгких;
- В) Увеличивается масса тела; Г) Увеличивается объём крови в организме.

21. Базовая (образовательная) физическая культура направлена на?

- А) Приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Б) Совершенствования основных физических качеств;
- В) Развитию умственных способностей;
- Г) Воспитания морально -волевых качеств.

22. Спорт это?

- А) Вид физической культуры; Б) Вид соревновательной деятельности;
- В) Вид общей культуры; Г) Вид массовой культуры.

23. Активные виды туризма являются?

- А. Плавание, игры на свежем воздухе, закаливание;

- Б. Прыжки из парашюта, катание на горных лыжах, дельтапланеризм;
- В. Пеший прогулки, водные процедуры, велотуризм.

24. *Тренированность это?*

- А. Развития мускулатуры;
- Б. Совершенствования физических качеств;
- В. Увеличение силовых показателей;
- Г. Приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

25. *Целью физкультурное образование является?*

- А. Усвоение теоретических основ дисциплины;
- Б. Формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни.
- В. Развития культурных ценностей;
- Г. Модернизация образовательных технологии.

За каждый правильный ответ выставляется один балл.

### Тест №3

1. *Прогнозирование здоровья – это*

- А) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза
- Б) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода
- Г) 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.

2. *Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?*

- А) Анаэробные      Б) Аэробные      В) Циклические
- Г) Постоянные      Д) Ациклические.

3. *Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:*

- А) Пол      Б) Возраст      В) Тип конституции
- Г) Факторы риска      Д) Наследственность

4. *Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:*

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

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

- А) никотин      Б) алкоголь      В) озон      Г) пестициды

6. *Какие физические качества улучшают запрещённые стимуляторы?*

А) Сила                      Б) Гибкость    В) Ловкость                      Г) Выносливость

7. *Какая наука занимается разработки и создании анаболиков?*

А) Астрономия            Б) Биохимия                      В) Медицина  
Г) Биология              Д) Биофизика            Е) Анатомия

8. *В какой стране в первые было зафиксирована смерть спортсмена из-за допинга?*

А) Китай    Б) Россия    В) Греция    Г) Америка

9. *По каким Олимпийским видам спорта больше всех зафиксировано нарушение антидопинговых правил?*

А) Борьба вольная            Б) Тяжёлая атлетика  
В) Волейбол                      Г) Художественная гимнастика.

10. *Совместное обучение и воспитание детей, имеющих ОВЗ, с их нормально развивающимися сверстниками подразумевает:*

А) Инклюзив                      Б) Интеракция            В) Индивидуализация.

11. *Самые успешные страны в инклюзивном образовании высшей школе:*

А) Испания                      Б) Россия

*б) критерии оценивания компетенций (результатов)*

– количество правильных ответов.

*в) описание шкалы оценивания*

– оценка «зачтено» ставится при выполнении, не менее чем 60% заданий;

– оценка «не зачтено» ставится при неправильном ответе более, чем на 40% вопросов теста или невыполнении более, чем 40% заданий.

### **6.2.5 Устный опрос, как вид контроля и метод оценивания формируемых умений, навыков и компетенций (как и качества их формирования) в рамках такой формы как собеседование**

Вопросы к устному опросу

1. Физическая культура – часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
- 3 Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).



14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту – жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
20. Роль музыки при обучении движениям
21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.

41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.

42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.

43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Критерии оценки устного ответа:

Оценка «отлично» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

*а) критерии оценивания компетенций (результатов)*

Собеседование – оценочное средство, организованное как беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с выполнением программы учебной дисциплины на разных этапах ее выполнения, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критериями оценки ответа при собеседовании являются:

– качество ответа (общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция);

– ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность.

*б) описание шкалы оценивания*

– оценка «отлично» – ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений;

– оценка «хорошо» – ответы на вопросы полные и/или частично полные;

– оценка «удовлетворительно» – ответы только на элементарные вопросы;

– оценка «неудовлетворительно», «не зачтено» – нет ответа.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт» формируются последовательно в ходе проведения лекционных и практических занятий, а также в процессе выполнения студентами заданий.

Текущие контрольные мероприятия проводятся в запланированные сроки и осуществляются в виде заданий. Текущие контрольные мероприятия являются компонентами ФОС по дисциплине и постоянно обновляются.

Индекс и наименование компетенции (в соответствии с ФГОС ВО)	Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
ОК-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p style="text-align: center;"><b>недостаточный</b> уровень:</p> <p>Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p style="text-align: center;"><b>пороговый</b> уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p style="text-align: center;"><b>продвинутый</b> уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> <p style="text-align: center;"><b>высокий</b> уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>

#### Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<p style="text-align: center;"><b>«высокий»</b></p> <p>Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и не-</p>	зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>– полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>– способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>– логически последовательные, содержательные,</li> </ul>

<p>стандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>		<p>конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; – умение решать практические задания; – свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы</p>
<p><b>«продвинутый»</b> Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: – знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; – твердые знания теоретического материала; – способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; – правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; – умение решать практические задания, которые следует выполнить; – владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; – наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>
<p><b>«пороговый»</b> Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: – знания теоретического материала; – неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; – неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; – недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; – умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p>
<p><b>«недостаточный»</b> Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p>	<p>Не зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: – существенные пробелы в знаниях учебного материала; – допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; – непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; – отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; – отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербатов В.Г. – Москва : КноРус, 2020. – 424 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-00507-1. – URL: <https://book.ru/book/933957>
2. Бишаева, А.А. Физическая культура. : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. – Москва : КноРус, 2020. – 311 с. – (бакалавриат). – ISBN 978-5-406-07466-4. – URL: <https://book.ru/book/932717>
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. – Москва : КноРус, 2021. – 297 с. – ISBN 978-5-406-02713-4. – URL: <https://book.ru/book/936274>

### б) дополнительная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>
3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> – ISBN 978-5-8353-2449-1.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва : КноРус, 2021. – 239 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-02710-3. – URL: <https://book.ru/book/936273>
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Ростомашвили Л.Н. – Москва : Спорт, 2020. – 164 с. – ISBN 978-5-907225-11-4. – URL: <https://book.ru/book/934160>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/> ;

ЭБС ВООk.ru – <https://www.book.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Общие рекомендации студентам**

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой дисциплины, структурой и содержанием разделов (тем) дисциплины, требованиями к промежуточной аттестации, затем с перечнем рекомендуемой литературы. Далее желательно последовательное изучение материала по темам, ознакомление с рекомендациями по выполнению различных работ и заданий, как аудиторных, так и самостоятельных. Для закрепления материала следует ответить на контрольные вопросы.

Обучение по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (лекции, практические (семинарские) занятия);
- самостоятельная работа студента (подготовка к лекциям, практическим занятиям, тестированию, к промежуточной аттестации, подготовка докладов и т.д.).

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения.

Методические рекомендации по работе обучающихся во время проведения лекций

Лекция как организационная форма обучения – это особая конструкция учебного процесса. Преподаватель на протяжении всего учебного занятия сообщает новый учебный материал, а студенты его активно воспринимают. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации. Методологическое значение лекции состоит в том, что в ней раскрываются фундаментальные теоретические основы учебной дисциплины и научные методы, с помощью которых анализируются процессы и явления.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но дополнительную литературу, которую рекомендовал преподаватель.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений;

- необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные маркеры или ручки;

- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;

- в конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами;

- студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

- в конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации для студентов по подготовке к практическим занятиям (семинарам)

Практическое (семинарское) занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических и практических вопросов, решение практических задач под руководством преподавателя. Основной целью практического (семинарского) занятия является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных студентами на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков, а также проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента.

На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, как свидетельствует практика, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее.

Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;

- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;

- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);

- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре и решении задач на практическом занятии;

- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;

- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение при необходимости за консультацией к преподавателю.

На практическом (семинарском) занятии студент проявляет свое знание предмета, корректирует информацию, полученную в процессе лекционных и внеаудиторных занятий, формирует определенный образ в глазах преподавателя, получает навыки устной речи и культуры дискуссии, навыки практического решения задач.

#### Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы при изучении дисциплины

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций: развивающую; информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую.

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшим видом освоения содержания дисциплины, подготовки к практическим занятиям и к промежуточной аттестации. Сюда же относятся и самостоятельное углубленное изучение тем дисциплины. Самостоятельная работа представляет собой постоянно действующую систему, основу образовательного процесса и носит исследовательский характер, что послужит в будущем основанием для написания выпускной квалификационной работы, применения полученных знаний, умений и навыков на практике.

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению, с учетом потребностей и возможностей личности.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной формах.



Самостоятельная подготовка к практическому занятию включает в себя, кроме проработки конспекта лекции, поиск литературы (по рекомендованным спискам и самостоятельно), подготовку заготовок для выступлений по вопросам для обсуждения по конкретной теме. Такие заготовки могут включать цитаты, факты, сопоставление различных позиций, собственные мысли. Если проблема заинтересовала обучающегося, он может подготовить доклад и выступить с ним на практическом занятии.

При самостоятельной подготовке к промежуточной аттестации обучающийся должен повторять весь пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных, выносящихся на промежуточную аттестацию и содержащихся в данной программе, используя конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических заданий.

В процессе изучения курса необходимо обратить внимание на самоконтроль знаний. С этой целью обучающийся после изучения каждой отдельной темы и затем всего курса по учебнику и дополнительной литературе должен проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов, которые помещены в конце каждой темы.

Для самостоятельного изучения отводятся темы, хорошо разработанные в учебных пособиях, научных монографиях и не могут представлять особенных трудностей при изучении.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающихся необходимо:

- последовательное усложнение и увеличение объема самостоятельной работы, переход от простых к более сложным формам (выступление на практическом занятии, подготовка презентации и доклада, творческая работа и т.д.);
- постоянное повышение творческого характера выполняемых работ, активное включение в них элементов научного исследования, усиления их самостоятельного характера;
- систематическое управление самостоятельной работой, осуществление продуманной системы контроля и помощи обучающимся на всех этапах обучения.

Методические рекомендации для студентов по работе с литературой

Студентам рекомендуется с самого начала освоения дисциплины работать с литературой и предлагаемыми заданиями для подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

В ходе самостоятельной работы необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями, при этом учесть рекомендации преподавателя и требования рабочей программы дисциплины.

Всю рекомендуемую по дисциплине литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную и дополнительную литературу.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении справочной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием.

Освоение учебного материала будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в перечне вопросов для собеседования или устного опроса. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования текста заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Методические рекомендации для студентов по подготовке к текущей и промежуточной аттестации

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения обучающимися учебного материала в течение семестра. К его достоинствам следует отнести систематичность и постоянный мониторинг качества образования. Основными задачами текущего контроля успеваемости в межсессионный период является повышение качества и прочности знаний студентов, приобретение и развитие навыков самостоятельной работы, повышение академической активности студентов, а также обеспечение оперативного управления учебной деятельностью в течение семестра. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины. Текущий контроль проводится в течение семестра по итогам выполнения заданий, участия в практических (семинарских) занятиях, участия в бланковом и (или) компьютерном тестировании, подготовке докладов и т.д.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра.

При этом необходимо учитывать, что при проведении промежуточной аттестации проверяется не только способность студента воспроизвести изученный им материал, но и то, насколько студент понимает данный материал, умеет анализировать его, имеет свое собственное мнение и умеет отстаивать его посредством юридически грамотного обоснования.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен (зачету), использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Следует обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень программного обеспечения

В процессе изучения дисциплины используются офисный пакет Microsoft Office (Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint) программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, браузеры

Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского и DrWeb, программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/>

ЭБС VOOK.ru – <https://www.book.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

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

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины.

Мультимедийное оборудование: персональные компьютеры с подключением Интернет; мультимедиа-проектор с экраном; копировальная техника.

Практические занятия по дисциплине проводятся в тренажерном зале института, в спортивном зале расположенным по адресу: 142702, Московская обл., г. Видное, ул. Советская, д.7 (договор аренды недвижимого имущества от «21» октября 2020 г. с Муниципальным автономным общеобразовательным учреждением «Видновский художественно-технический лицей»), на открытом стадионе широкого профиля, расположенным по адресу: 142700, Московская область, Зеленый переулок, строение 9 (договор аренды № 05/20-ТП открытого стадиона широкого профиля от «30» августа 2020 г. с Муниципальным учреждением Ленинского муниципального района Московской области «Дворец спорта Видное»).

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### **12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	– в печатной форме; – в форме электронного документа;
С нарушением зрения	– в печатной форме увеличенным шрифтом; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта

между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья. В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в институте.

В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

Обучающимся предоставляются следующие услуги:

- выдача литературы в отделах обслуживания;
- индивидуальное чтение плоскочечной литературы чтецом;
- консультации для незрячих пользователей по работе на компьютере с брайлевским дисплеем, по работе в Интернет;
- предоставление незрячим пользователям возможностей самостоятельной работы на компьютере с использованием адаптивных технологий;
- проведение практических занятий по обучению использованию традиционного и электронного каталогов и библиотечно-библиографических баз данных (в т. ч. удаленных);
- прокат тифломагнитофонов, тифлофлэшплееров.



### 13. Лист регистрации изменений

№	Дата внесения изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	Содержание изменения
1	01.09.2017	№ 1 от «01» сентября 2017 года	Утверждена и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин МРСЭИ
2	30.08.2018	№ 1 от «30» августа 2018 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин МРСЭИ
3	30.06.2019	№ 10 от «30» июня 2019 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин МРСЭИ
4	27.06.2020	№ 10 от «27» июня 2020 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин МРСЭИ