


Приложение № 6 к ОПОП высшего образования (программа бакалавриата) направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) программы: «Ресторанная деятельность»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УиМР АНО ВО МГЭУ  
С.Н. Казакова  
«29» апреля 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **43.03.03 Гостиничное дело**  
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата  
**«Ресторанная деятельность»**

Формы обучения:	очная, заочная
Типы задач профессиональной деятельности:	организационно-управленческий; технологический; сервисный; проектный; исследовательский
Учебный год:	2019/2020

**Москва 2019**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08июня 2017 г. № 515, зарегистрированный Минюстом России 29июня 2017 г. регистрационный № 47221;

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебными планами (очной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) программы «Ресторанная деятельность».

Рабочая программа дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт – М.: Москва АНО ВО МГЭУ, 2019. – 30с.

Разработчик:

Доцент кафедры ОГЕНД и  
ФВ, к.п.н., доцент

*Должность, ученая  
степень, ученое звание*



*подпись*

О.А. Кухтарева

*И.О. Фамилия*

Рецензент:

Доцент кафедры  
экономики, финансов и  
права  
ФГБОУ ВО «Российский  
экономический  
университет им. Г.В.  
Плеханова» филиал в г.  
Пятигорске,  
к. п. наук, доцент

*Должность, ученая степень,  
ученое звание*



*подпись*

Е.А. Ярошенко

*И.О. Фамилия*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры общегуманитарных, естественнонаучных дисциплин и физического воспитания (протокол от 21.03.2019 г. № 8).

Заведующий кафедрой к.тех.н., доцент



В.А. Рындюк

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи обучения по дисциплине	5
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Физическая культура и спорт	10
7	Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	10
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	10
7.2	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	10
7.3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	12
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины	22
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	22
10.	Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	25
10.1	Общие методические рекомендации по освоению дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт для обучающихся	25
10.2	Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт для обучающихся	26
11.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.	27
12.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28
13.	Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	29

• **Цели и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** обучения по дисциплине Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

• **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность» общекультурной компетенции УК-7

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта) *для профессиональных компетенций
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b> практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; историю, современное состояние и место волейбола в отечественной системе физического воспитания; правила соревнований, методiku организации и проведения соревнований.</p>	<p><b>ИУК-7.1</b> Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека <b>ИУК-7.2</b> Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья <b>ИУК-7.3</b></p>	

	<p><b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией в процессе игры в волейбол, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументированно обосновывать выдвинутые предложения тактики игры в волейбол.</p>	<p>Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления  <b>ИУК-7.4</b>          Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья  <b>ИУК-7.5</b>          Применение методов и средств физической культуры профессиональной деятельности</p>	
	<p><b>Владеет:</b> приемами техники и тактических действий игры в волейбол; основными навыками технико-тактических упражнений; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>ИУК-7.6</b>          Выбор и планирование занятий спортом для саморазвития и самореализации</p>	

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.1.О.04.01 Физическая культура и спорт реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт опирается на знания, умения и навыки, полученные при изучении элективных дисциплин по физической культуре и спорту, которые также формируют компетенцию УК-7 В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 4-м у обучающихся в очной форме обучения и в 1 семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся**

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**Очная форма обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>4 семестр</b>
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
лекции	4	4
практические занятия	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

**Заочная форма обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр</b>
		<b>I</b>
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
лекции	2	2
практические занятия	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>Промежуточная аттестации - зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

Для студентов, обучающихся в **очной и заочной формах** дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, а так же самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий**

### Тематический план для очной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Контроль	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	15				15	ТК (Р,Т)	УК-7
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	17	2	2		15	ТК (Р,Т)	УК-7
3	Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	12	2	2		10	ТК (Р,Т)	УК-7
4	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2		2	10	ТК (Р,Т)	УК-7
5	Олимпийское движение	16				16	ТК (Р,Т)	УК-7
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине - зачёт</b>							+	УК-7
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>66</b>		

\* Занятие проводится в интерактивной форме

ТК – текущий контроль успеваемости обучающихся, проводится посредством электронной информационной среды ВУЗа.

Р – реферат

Т – тест

### Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Контроль	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	14	2			14	ТК (Р,Т)	УК-7

2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	14	2	1	1	12	ТК (Р,Т)	УК-7
3	Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	13	1	1		12	ТК (Р,Т)	УК-7
4	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	15	1		1	14	ТК (Р,Т)	УК-7
5	Олимпийское движение	12				12	ТК (Р,Т)	УК-7
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине - зачёт</b>							<b>4</b>	УК-7
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>64</b>		

## 5.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

### **Тема 1. Физическая культура 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». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Антропогенные опасности. Виды взаимосвязей человека – оператора с технической системой. Восприятие внешних воздействий и ошибочные реакции человека.\*

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья (УК-7)**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся 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 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту (УК-7)**

Анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту, приемы и способы оказания первой помощи.\*

### **Тема 4. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (УК-7)**



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 5. 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. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.\*

#### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Самостоятельная работа по дисциплине Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале МГЭУ посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС МГЭУ. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

##### ***Самостоятельная работа во внеаудиторное включает в себя:***

- изучение учебной и научной литературы;
- подготовку к тестированию;
- написание рефератов;
- подготовку к сдаче зачета.

<b>№</b>	<b>Вид учебно-методического обеспечения</b>
•	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт для обучающихся (изложены в п.10.1).
•	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины Б1. О.04.01 Физическая культура и спорт для обучающихся (изложены в п.10.2).
•	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
•	Задания для промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции.

## **7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Итоговая оценка сформированности компетенций УК-7 определяется в период государственной итоговой аттестации.

**В процессе изучения дисциплины компетенции УК-7 также формируется поэтапно.** Основными этапами формирования компетенции УК-7 при изучении дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт является последовательное освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

### **7.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

На этапе *текущего контроля* успеваемости обучающихся по дисциплине Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты тестирования по темам и оценка рефератов.

<b>Показатели оценивания компетенций</b>
<b>УК-7</b>
<b>Знает:</b> методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих

функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

**Владеет:** навыками составления плана организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.

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

Уровень сформированной компетенции УК-7			
«недостаточный» Компетенция не сформирована.	«пороговый» Компетенция сформирована.	«продвинутой» Компетенция сформирована.	«высокий» Компетенция сформирована.
<b>Описание критериев оценивания компетенции УК-7</b>			
<b>Компетенции не сформированы/ «не зачтено»</b>	<u>Обучающийся демонстрирует:</u> - отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий; - отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; - несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер знаний, непонимание существа излагаемых им вопросов.		
<b>Компетенции сформированы на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»</b>	<u>Обучающийся демонстрирует:</u> - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - знания учебного и нормативного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - твердые знания теоретического и практического материала; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории.		

#### Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
УК-7	
Оценка по дисциплине	

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

Оценка «зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,5 до 3,4.

Оценка «не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Положительная оценка (зачтено) выставляется в случае освоения каждой компетенции на уровне не ниже порогового.

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости (УК-7)**

**Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
  - А. физические упражнения
  - Б. гигиенические факторы
  - В. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
2. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?
  - А. в Положении о соревнованиях
  - Б. в Правилах соревнований
  - В. в Календаре соревнований
3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?
  - А. при развитии гибкости
  - Б. при развитии выносливости
  - В. при развитии ловкости
4. Под физической культурой понимают:
  - А. уроки физической культуры для совершенствования человека
  - Б. учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре
  - В. компонент общей культуры человека, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование
5. Физическое развитие человека – это...
  - А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности
  - Б. изменение телосложения человека
  - В. развитие физических качеств человека
6. Выносливость определяется как...
  - А. способность к преодолению большой дистанции
  - Б. способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности
  - В. способность длительно выполнять определенную работу
7. Физическая способность и «ловкость» – это...
  - А. быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации
  - Б. координационные способности человека
  - В. выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени
8. Что понимается под быстротой человека?

- А. способность быстро передвигаться
  - Б. способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
  - В. способность преодолевать внешнее сопротивление
9. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...
- А. борьба
  - Б. бег
  - В. метание
10. Что относится к основным физическим способностям человека?
- А. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
  - Б. сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть
  - В. силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
11. Что в целом понимается под физическим упражнением?
- А. двигательное действие, используемое для формирования техники движений
  - Б. двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
  - В. двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
12. Назовите основные физические способности человека:
- А. скорость, быстрота, подвижность, сила
  - Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
  - В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость
13. Под «силой» человека понимают...
- А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям
  - Б. максимальный вес, поднимаемый человеком
  - В. максимальные мышечные усилия человека
14. Быстрота человека характеризуется...
- А. скоростью перемещения в пространстве
  - Б. способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени
  - В. быстрым выполнением движения
15. Под гибкостью понимают...
- А. максимальную подвижность в суставах
  - Б. выполнение движений с большой амплитудой
  - В. максимальные наклоны
16. Телосложение человека характеризуется...
- А. развитой мускулатурой
  - Б. соотношением размеров всего тела и его частей
  - В. размерами тела человека
17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для...
- А. снятия усталости и поддержания работоспособности
  - Б. повышения эмоциональности занятий
  - В. физического развития человека

18. Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает...
- А. безопасность занимающихся;
  - Б. лучшее выполнение упражнений;
  - В. рациональное использование инвентаря.
19. Что такое утомление в спорте?
- А. аэробная усталость
  - Б. временное снижение работоспособности
  - В. анаэробная усталость
20. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?
- А. шейпинг
  - Б. стретчинг
  - В. каланетик
21. Какая страна является родоначальником студенческого спорта?
- А. Англия
  - Б. США
  - В. Австралия
22. Что обеспечивает физическая культура?
- А. высокий уровень здоровья и физическое развитие
  - Б. гармонизацию телесно-духовного единства человека
  - В. увеличение двигательной деятельности
23. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?
- А. сама техника
  - Б. двигательные действия
  - В. двигательные умения и навыки

**Тема №2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Здоровье – это...
- А. физическое, психическое и социальное благополучие человека
  - Б. отсутствие каких-либо заболеваний
  - В. способность организма противостоять болезням
2. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...
- А. Сколиоз
  - Б. Кифоз
  - В. Лордоз
3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
- А. сохранение и укрепление здоровья людей
  - Б. развитие физических качеств людей
  - В. поддержание высокой работоспособности людей
4. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

- А. закаливание организма
  - Б. повышение возможностей организма
  - В. улучшение развития организма
5. Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?
- А. с 7 до 9 часов
  - Б. с 16 до 19 часов
  - В. с 12 до 15 часов
6. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:
- А. быстрого пробуждения человека
  - Б. развития физических качеств
  - В. оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.
7. Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?
- А. для подготовки к урокам физической культуры
  - Б. для поддержания работоспособности
  - В. для отвлечения от основного вида деятельности

**Тема №3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту**

1. Состояние, при котором потоки за короткий период времени могут нанести травму, привести к летальному исходу:
- А) опасное состояние
  - Б) чрезвычайно опасное состояние
  - В) комфортное состояние
  - Г) допустимое состояние
2. Гомеостаз обеспечивается:
- А) гормональными механизмами
  - Б) нейрогуморальными механизмами
  - В) барьерными и выделительными механизмами
  - Г) всеми механизмами, перечисленными выше
3. Анализаторы – это:
- А) подсистемы ЦНС, которые обеспечивают получение и первичный анализ информационных сигналов
  - Б) совместимость сложных приспособительных реакций живого организма, направленных на устранение действия факторов внешней и внутренней среды, нарушающих относительное динамическое постоянство внутренней среды организма
  - В) совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека
  - Г) величина функциональных возможностей человека
4. К наружным анализаторам относятся:
- А) зрение
  - Б) давление
  - В) специальные анализаторы
  - Г) слуховые анализаторы

5. К внутренним анализаторам относятся:
- А) специальные
  - Б) обонятельные
  - В) болевой
  - Г) зрение
6. Рецептор специальных анализаторов:
- А) кожа
  - Б) нос
  - В) мышцы
  - Г) внутренние органы
7. Рецепторы анализатора давления:
- А) внутренние органы
  - Б) кожа
  - В) мышцы
  - Г) нос
8. Контрастная чувствительность – это функция анализатора:
- А) слухового
  - Б) специального
  - В) зрения
  - Г) температурного
9. При помощи слухового анализатора человек воспринимает:
- А) до 20% информации
  - Б) до 10% информации
  - В) до 50% информации
  - Г) до 30% информации
10. Возможность воспринимать форму, размер и яркость рассматриваемого предмета свойственна:
- А) специальному анализатору
  - Б) анализатору зрения
  - В) анализатору слуха
  - Г) анализатору обоняния
11. Анализатор обоняния предназначен:
- А) для восприятия человеком любых запахов
  - Б) для способности устанавливать места нахождения источника звука
  - В) способность быть готовым к восприятию информации в любое время
  - Г) контрастная чувствительность
12. Что относится к психическому раздражению?
- А) рассеянность, резкость, воображение
  - Б) грубость, мышление, резкость
  - В) мышление, грубость, воображение
  - Г) рассеянность, резкость, грубость
13. К психическим процессам относятся:



- А) память и воображение, моральные качества
- Б) характер, темперамент, память
- В) память, воображение, мышление
- Г) резкость, грубость, рассеянность

14. При каких потребностях имеет большое значение экологическая чистота воды, воздуха, продуктов питания?

- А) сексуальные потребности
- Б) материально-энергетические
- В) социально-психические
- Г) экономические

15. Пространственный комфорт – это:

- А) потребность в пище, кислороде, воде
- Б) потребность в общении, семье
- Г) необходимость в пространственном помещении
- Д) достигается за счёт температуры и влажности помещения

16. Что обеспечивает защищённость человека от стресса?

- А) пространственный комфорт
- Б) тепловой комфорт
- В) социально-психические потребности
- Г) экономические потребности

17. Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:

- А) комфорт
- Б) среда жизнедеятельности
- В) допустимые условия
- Г) тепловой комфорт

18. Что такое совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?

- А) деятельность
- Б) жизнедеятельность
- В) безопасность
- Г) среда жизнедеятельности

19. Работоспособность характеризуется:

- А) количеством выполнения работы
- Б) количеством выполняемой работы
- В) количеством и качеством выполняемой работы
- Г) количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

20. Первая фаза работоспособности:

- А) высокая работоспособность
- Б) утомление
- В) вработывание
- Г) средняя работоспособность

21. Переохлаждение организма может быть вызвано:

- А) повышением температуры
- Б) понижением влажности
- В) при уменьшении теплоотдачи
- Г) при понижении температуры и увеличении влажности

22. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:
- А. попытаться вставить на свое место сустав
  - Б. снять боль
  - В. зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав
23. В чем заключается первая помощь при ранениях?
- А. наложение повязки и транспортной шины
  - Б. введение противостолбнячной сыворотки
  - В. остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

#### **Тема №4. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?
- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
  - Б. МПК (максимальное потребление кислорода)
  - В. ЧСС (частота сердечных сокращений)
2. Под техникой двигательных действий понимают:
- А. сформированную координацию движений
  - Б. выполнение движений экономно и быстро
  - В. наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия
3. В пляжном волейболе партия продолжается до...
- А. 15 очков
  - Б. 21 очка
  - В. 25 очков
4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего...
- А. их формой
  - Б. их содержанием
  - В. темпом и длительностью их выполнения
5. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?
- А. способы организации учебно-воспитательного процесса
  - Б. типы уроков
  - В. виды физкультурно-оздоровительной работы
6. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?
- А. не выше 120 уд/мин
  - Б. не ниже 130 уд/мин
  - В. 70-80 уд/мин
7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...
- А. страйкер

- Б. легионер
- В. трейсер

8. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

- А. 880-1100 ккал в сутки
- Б. 1500-1600
- В. 1200-1300

#### **Тема №5.**

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- А. Рим
- Б. Китай
- В. Древняя Греция

2. Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит:

- А. П.Ф. Лесгафту;
- Б. Пьер де Кубертену;
- В. Лорду Килланину.

3. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 г. в Париже
- Б. 1912 г. в Стокгольме
- В. 1936 г. в Берлине

4. В каком году и где был создан Международный олимпийский комитет?

- А. в 1894 году в Париже
- Б. в 1896 году в Лондоне
- В. В 1905 году в Греции

5. Что такое «Олимпийская хартия»?

- А. название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем
- Б. документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК
- В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр

6. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. соревнования по зимним и летним видам спорта
- Б. игры Олимпиады и зимние ОИ
- В. соревнования между странами

7. Что означал термин «Олимпиада» в античной Греции?

- А. соревнования
- Б. собрание спортсменов на Колизее
- В. четырехлетний период между Олимпийскими играми

8. Зимние Олимпийские игры — крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета. В каком году и где состоялись первые зимние Олимпийские Игры?

- А. в 1924 году в Шамони
- Б. в 1908 году в Лондоне
- В. в 1948 году Санкт-Мориц

9. Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения, штаб-квартира которой находится в г. Лозанна, Швейцария, называется...

- А. РОК
- Б. ФИФА
- В. МОК

### **Примерная тематика рефератов:**

- Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.
- Формирование профессионально-прикладных качеств у обучающихся на занятиях по физической культуре.
- Основы законодательства в физической культуре и спорте.
- Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
- Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
- Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
- Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
- Общие требования врачебного контроля над здоровьем обучающихся.
- Гигиенические требования и средства восстановления.
- Основы медицинского контроля и самоконтроля.
- Первая помощь при травмах.
- Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
- Психологические особенности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
- Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
- Информациология в физической культуре и спорте.
- Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
- Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
- Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
- Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
- Деятельность Олимпийского комитета России, спортивных федераций России.
- Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта.
- Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
- Методики ускоренного обучения обучающихся плаванию способом брасс.
- Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
- Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
- Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

## **Примерный комплект заданий для промежуточной аттестации успеваемости**

### **Вопросы для подготовки к зачету (УК-7)**

- Основные понятия теории и методики физической культуры.
- Методология исследования в сфере физической культуры.
- Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
- Социальные и специфические функции физической культуры.
- Основы использования физической культуры в обществе.
- Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
- Главные факторы здоровья человека.
- Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
- Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
- Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
- Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
- Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
- Цель и задачи физического воспитания.
- Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
- Силовые способности и методика их развития.
- Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
- Гибкость и методика ее развития.
- Координационные способности и методика развития.
- Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств.
- Занятия по физической культуре - одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
- Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
- Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
- Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
- Правила оказания первой помощи.
- Первая помощь при травматическом шоке.
- Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечений.
- Первая помощь при ранах.
- Первая помощь при переломах костей, порядок действий.
- Первая помощь при шоковом и обморочном состоянии.

- Основные способы проведения искусственного дыхания.
- Правила проведения непрямого массажа сердца.
- Правила наложения повязок.

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

### А) Основная литература

- Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КНОРУС, 2016. — 312 с. — (Бакалавриат). /ЭБС Book.ru [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.book.ru/book/917866/view2/1>
- Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### Б) Дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.В. Евсеев. -6-ое изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с. – ISBN 5-222-15572-1
2. Физическая культура и физическая подготовка: электронный учебник / Под общ. Ред. В.Я. Кикотьа. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 1 электрон. Диск PDF. – ISBN 5 - 23802003-7.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – 3-е изд., стереот. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – ISBN 5-40602935-0.

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

### а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

- Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
- Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
- Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mosssport.ru/>
- Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
- Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы" <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

### б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1.	Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор 18491246 срок действия с 14.03.2018-13.03.2019

				<p>Договор № 1849243 от 08.02.2019 Срок действия 08. 02. 2019-08.02.2020 .</p>
2.	<p>Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт</p>	<p><a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a></p>	<p>Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019</p> <p>Договор № 12-01/2019 от 15.01.2019 Срок действия 19.03.2019-18.03.2020 г.</p>

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

<p>Polpred.com - Обзор СМИ <a href="https://www.polpred.com/">https://www.polpred.com/</a></p>	<p>База данных с рубрикатором: 53 отрасли / 600 источников / 8 федеральных округов РФ / 235 стран и территорий / главные материалы / статьи и интервью 13000 первых лиц. Ежедневно тысяча новостей, полный текст на русском языке. Миллионы сюжетов информагентств и деловой прессы за 15 лет. Интернет-сервисы по отраслям и странам.</p>
<p>Бюро ванДайк (BvD) <a href="https://www.bvdinfo.com/ru-ru/home?utm_campaign=search&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_source=google">https://www.bvdinfo.com/ru-ru/home?utm_campaign=search&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_source=google</a></p>	<p>Бюро ванДайк (BvD) публикует исчерпывающую информацию о компаниях России, Украины, Казахстана и всего мира, а также бизнес-аналитику.</p>
<p>Университетская информационная система РОССИЯ <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a></p>	<p>Тематическая электронная библиотека и база для прикладных исследований в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений, права.</p>
<p>Федеральная служба государственной статистики <a href="http://www.gks.ru/">http://www.gks.ru/</a></p>	<p>Удовлетворение потребностей органов власти и управления, средств массовой информации, населения, научной общественности, коммерческих организаций и предпринимателей, международных организаций в разнообразной, объективной и полной статистической информации – главная задача Федеральной службы государственной статистики.</p> <p>Международная экспертиза признала статистические данные Федеральной службы государственной статистики надежными.</p>

<p>научная электронная библиотека Elibrary <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a></p>	<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе</p>
<p>портал Электронная библиотека: диссертации <a href="http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/">http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/</a></p>	<p>Российская государственная библиотека предоставляет возможность доступа к полным текстам диссертаций и авторефератов, находящимся в электронной форме, что дает уникальную возможность многим читателям получить интересующую информацию, не покидая своего города. Для доступа к ресурсам ЭБД РГБ создаются Виртуальные читальные залы в библиотеках организаций, в которых и происходит просмотр электронных диссертаций и авторефератов пользователями. Каталог Электронной библиотеки диссертаций РГБ находится в свободном доступе для любого пользователя сети Интернет.</p>
<p>сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. <a href="http://www.inion.ru">http://www.inion.ru</a></p>	<p>Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет <b>более 3 млн. 500 тыс. записей</b> (данные на 1 января 2012 г.). <b>Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей.</b> В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.</p>
<p>Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a></p>	<p><b>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки.</b> Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Ежедневно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными</p>



	сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.
--	--

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

### **10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт для обучающихся**

Успешное овладение содержанием дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций. Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В процессе преподавания дисциплины Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт используются такие виды учебной работы, как лекции, практические занятия и различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции.

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к зачету. Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по заданиям тестового контроля.

Кроме того, важно пользоваться электронной информационной образовательной средой вуза.

Зачет для обучающихся предполагает ответы на теоретические вопросы билета.

### **10.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт для обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы (читальном зале университета, компьютерном классе), а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой

дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

**Самостоятельная работа может включать:**

- 1) работу с основной и дополнительной литературой;
- 2) повторения лекционного материала; т. ч. в электронных базах данных;
- 3) написание реферата;
- 4) подготовку к зачету.

**Работа с литературой**

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

**Реферат**

Реферат по дисциплине Физическая культура и спорт является одной из форм получения обучающимися самостоятельных знаний на основе изучения основной и дополнительной литературы.

При выполнении реферата осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной обучающимся теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тема реферата, как правило, посвящена рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 15 до 25 страниц текста, отпечатанного на компьютере через 1,5 интервала (список литературы и приложения в объем не входят). Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (источников и литературы) обучающийся включает только те документы, которые он

использовал при написании реферата. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

#### **Структура теоретической работы:**

- Титульный лист – с указанием темы, фамилией и инициалами обучающегося, курса, группы. Титульный лист не нумеруется.
- Оглавление – с указанием перечня рассматриваемых вопросов, разделов и глав.
- Введение – с обоснованием выбора темы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
- Основное изложение работы – указываются главы и разделы работы.
- Заключение или выводы.
- Библиография (список литературы) – указывается перечень литературы (в алфавитном порядке).

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.О.04.01 Физическая культура и спорт применяются следующие информационные технологии:

- визуализация информации (схемы по технологии выполнения упражнений, информационные стенды по тематике: «Основы здорового образа жизни», «О вреде курения», «О правильном питании и борьбе с избыточным весом», «Комплекс упражнений для конструирования и оздоровления тела» и т.п.);
- видеолекции по темам: Физическая культура и ее понятия
- доступ в режиме online в Электронную библиотечную систему «Университетская библиотека онлайн» - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) и в Электронно-библиотечную систему (ЭБС) [www.book.ru](http://www.book.ru)
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

#### **Обучающимся Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).**

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;

е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;  
ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих

#### **Программное обеспечение:**

- *Ежегоднообновляемое лицензионное ПО*  
Windows 7 Professional Rus x64.  
Microsoft Office Pro plus Rus 2010.  
KasperskyEndpointSecurity 10.  
*2. Свободнораспространяемое ПО*  
7-Zip  
K-Lite  
AdobeReaderXI

#### **Информационно-справочные системы:**

Справочно-правовая система «Консультант Плюс» – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).  
Информационно-правовое обеспечение «Гарант» – [www.garant.ru](http://www.garant.ru).

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

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по данной дисциплине проводятся в учебных аудиториях для занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Данные учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Типовая комплектация таких аудиторий состоит из комплекта мебели для обучающихся и преподавателя, доски маркерной/для мела, инструкции пожарной безопасности, огнетушителя. Занятия лекционного типа проводятся в аудиториях, оснащённых стационарным или переносным мультимедийным оборудованием.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (презентации по темам интерактивных лекций и практических занятий), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

Качественный и количественный состав оборудования определяется спецификой данной дисциплины и имеет своё отражение в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (Приложение 12)

Также предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для организации *самостоятельной работы* обучающихся используется:

- библиотечный фонд вуза, Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ;

- аудитория для самостоятельной работы - Компьютерный класс Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ оснащенный: столы компьютерные (12 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы ученические (10 шт.), стулья ученические (32 шт.), стул преподавательский (1 шт.), доска меловая (1 шт.), кафедра (1 шт.) Плакат: Информационные технологии в управлении самостоятельной работой студентов. Интерактивная доска IQBoardDVTTQ082 (1 шт.), Проектор benqms 521p(1 шт.), Принтер hp laserjet p1102 (1 шт.), ПК IntelCorei3 2120 (12 шт.), Монитор benqg950 (12 шт.), ИБП cyberpower(12 шт.), Клавиатура genius-(12 шт.), Колонки genius(1 шт.), Мышь genius(12 шт.), свичd-linkdes-1016a (1 шт.)
- зал электронной библиотеки: столы для обучающихся компьютерные (13 шт.); стол преподавательский компьютерный (1 шт.); стулья для обучающихся (13 шт.); стул преподавательский (1 шт.); кафедра регистрации читателей (1 шт.); 2 выставочных стеллажа.; 41 ПК; 14 Мониторов BenQG950A; Клавиатуры: Sven-5, OKlick-2, Genius-6, Defender-1; Мыши: a4tech -2, Genius-8, SP-4

**Компьютеры для обучающихся** IntelCorei5-2400 CPU @ 3.10 GHz 3.10, оснащенные следующим лицензионно-программным обеспечением:

Windows 7 Professional Rus x64.

Microsoft Office Pro plus Rus 2010.

7-Zip Свободно распространяемое ПО.

K-Lite Свободно распространяемое ПО.

AdobeReaderXI Свободно распространяемое ПО.

KasperskyEndpointSecurity 10.

#### **Информационно-справочные системы:**

«КонсультантПлюс».

«Гарант».

### **13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, выступлений с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимые в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимые в устной форме – не более чем на 20 мин.,
- продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

Северо-Кавказский институт (филиал) АНО ВО МГЭУ устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).