Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.10.2025 11:09:56
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М.Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
И.Г. Гайрабеков
«07» 09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

38.03.01Экономика

Направленность (профиль)

«Экономика предприятий и организаций (в строительстве)»

Квалификация

Бакалавр

Год начала подготовки: 2021

Грозный – 2021

1. Цели и задачи дисциплины

Физическая культура и спорт, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4. 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;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура относится к базовой части Блока 1 Дисциплины учебного плана. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикатором достижений

Согласно ФГОС, процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих Общекультурных компетенций: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности. УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	В результате изучения дисциплины студент должен: • **ЗНАТЬ**: роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы; • **УМЕТЬ**: применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств; • **ВЛАДЕТЬ**: техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации рабочей программы «Физическая культура и спорт», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме в 1 семестре– 72часа 2 зачетные единицы.

Таблица 2

Вид учебной работы		**Всего часов/ зач. ед.**	**Семестр**
		ОЗФО	**1**
Контактная работа (всего)		**34/1**	**34**
В том числе:			
Лекции		17/05	17
Практические занятия		17/05	17
Семинары			
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа (всего)		**38/1**	**38**
В том числе:			
Курсовая работа (проект)			
Расчетно-графические работы			
ИТР			
Рефераты			
Доклады		5/0,1	5
Презентации		5/0,1	5
И (или) другие виды самостоятельной работы:			
Подготовка к лабораторным работам			
Подготовка к методико-практическим занятиям		14/0,4	14
Подготовка к зачету		14,0,4	14
Подготовка к экзамену			
Вид отчетности		**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость дисциплины	**ВСЕГО в часах**	**72**	**72**
	ВСЕГО в зачетных единицах	**2**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1.Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Часы лекционных занятий	Часы лабораторных занятий	Часы практических (семинарских) занятий	Всего часов
1 семестр (ОЗФО)					
	Лекционный раздел:				**17**
1	Лекция 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2			
2	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни».	2			
3	Лекция 3 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	3			
4	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)».	2			
5	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	2			
6	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	4			
7	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».	2			

	Методико-практический раздел:				**17**
8	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма».			2	
9	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции».			2	
10	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно-важными умениями и навыками».			2	
11	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».			3	
12	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия».			4	
13	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта».			2	
14	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики».			2	

5.2. Лекционные занятия

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Лекция 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	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 студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни».	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и ее 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.
3	Лекция 3 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

4	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)».	Общая характеристика основных физических качеств. Двигательные способности человека и факторы влияния на их развитие и формирование. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития координации.
5	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
6	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Система студенческих соревнований. Участие в спортивных соревнованиях. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта, или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

7	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

5.3. Лабораторные занятия не предусмотрены

5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма».	Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состоянию ОДА, телосложения, антропометрических индексов, функциональных проб, физического развития, общей физической подготовленности.
2	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции».	Изучение субъективных и объективных признаков усталости и утомления: - по координационным и скоростно-силовым показателям; - по самочувствию; -по внешним признакам; Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения и методы первой доврачебной помощи. Методики коррекции усталости и утомления – само-расслабление, само –массаж, аутотренинг, дыхательная гимнастика, стрейтчинг.
3	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно важными умениями и навыками».	Изучение и презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег, плаванье, приседание, преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве, преодоление препятствий, метание.

4	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».	Планирование и презентация тренировочного самостоятельного занятия: -гигиеническое; -коррекционно-оздоровительное; -физкультурное; Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола, с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб, тестирования физического развития. Планирование и управление самостоятельными занятиями в пределах недели, месяца, цикла.
5	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия».	Планирование учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Изучение и презентация тренировочного занятия: - разминка; -основная часть; - заминка; Изучение и демонстрация: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам; подводящие упражнения; голосовые команды; страховка и техника безопасности.
6	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта».	Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: -врачебного контроля; -педагогического контроля; -дневника самоконтроля; -тестирования офп и сфп. Коррекция содержания и методики тренировочного процесса по результатам показателей контроля.
7	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики».	Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики, в зависимости от направленности и специфики производства. Нормы двигательной активности.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

На самостоятельную работу студентов по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов ОФО, запланировано 38 академических часов. Из них: 5 ак. часа на подготовку доклада; 5 ак. часа – на подготовку презентации; 14 ак. часов на подготовку к методико-практическим занятиям; 14 ак. часов на подготовку к аттестациям и зачету.

7. Оценочные средства

В раздел «Оценочные средства» рабочей программы включены: тесты, охватывающие весь лекционный раздел дисциплины; список тестовых письменных работ по методико-

практическим занятиям, которые помогут выявить владение практическими навыками у студента по дисциплине; образец билета к зачету, как итоговый контроль за степенью усвоения теоретических знаний и практических навыков по дисциплине «Физическая культура».

7.2. Вопросы к зачету

1. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.
2. Что такое жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
3. Какова профессиональная направленность физического воспитания.
4. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке
6. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
7. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
8. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
10. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
11. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
12. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
14. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
15. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные экологические методики.
16. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим
17. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.
18. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.
19. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
20. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

21. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.

22. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

25. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

26. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

27. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

28. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).

29. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.

30. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

31. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

32. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

33. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

34. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

35. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

36. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

37. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебного времени.

38. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

39. Описать внешние объективные признаки утомления.

40. Составить комплекс производственной гимнастики, выбор профессии по желанию. Прокомментировать направленность комплекса.

41. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий

42. Рассказать об упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности.

7.3.Текущий контроль

Тестовое задание к текущему контролю

Лекция 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:
А) физическое воспитание;
Б) физическая реабилитация;
В) спорт;
Г) социализация личности;
Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются:
А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
Б) спортивный инвентарь и оборудование;
Г) учебно- спортивная база;
Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:
А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
В) снятие агрессивности;
Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Ответы: 1. А, Б, В, Д. 2.А, Б, Д. 3. А, Б, Г.

Лекция 2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья".

1. Здоровье это:
А) отсутствие признаков болезни;
Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:
А) наследственность;
Б) внешняя среда (экология);
В) здравоохранение;
Г) образ жизни;
Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:
А) комплексность (развитие всех физических качеств);
Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
В) щадящий режим двигательной активности;
Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Ответы: 1. Б, В. 2. Г. 3. А, Б, Г.

Лекция 3. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:
А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
В) физическими (освещение, шум, температура,);
Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:
А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
В) курение и небольшие дозы алкоголя;
Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Ответы: 1. А, В, Г. 2.А, Б, Г.

Лекция 5. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:
А) учебно-спортивная база;
Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
В) внутренняя мотивация;
Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:
А) 110-120 уд/мин;
Б) 130-140 уд/мин;
В) 140-150 уд/мин;
Г) 160-170 уд/мин;
Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В, Д. 2. В.

Лекция 6. «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений».

1. Спортсмен - это человек который:
А) имеет гармоничное телосложении;
Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью
достижения максимальных спортивных результатов;
В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:
А) заключения врача;
Б) индивидуальных особенностей организма;
В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
Г) моды, популярности, престижности;
Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно-сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:
А) скоростно-силовые качества;
Б) быстроту;
В) выносливость;
Г) гибкость и ловкость;

Д) координацию движений.

Ответы 1. Б. 2. Б, В. 3.В.

Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
А) виды труда (умственный и физический);
Б) условия и характер труда;
В) режим труда и отдыха;
Г) национальные традиции;
Д) место будущей работы выпускник;
Ответы: 1.А.

7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	**Критерии оценивания результатов обучения**		**Наименование оценочного средства**
	Не зачтено	**Зачтено**	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать: роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся саморегулирующейся биологической системы.	При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов;	Студент правильно ответил на теоретических вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;	Коллоквиум, собеседование
Уметь:применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств	(2) При выполнении методико-практическое задание студент продемонстрировал недостаточный уровень умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	5баллов) Студент правильно выполнил методико-практическое задание. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.	
Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	(2 балла) При выполнении комплексного задания билета студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неточностей;	(5баллов) Студент правильно выполнил комплексное задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;	Кейс - задача Проект

8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.
Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования.
При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.
Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;
2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
3) 3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;
4) 4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1 Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций /: Феникс, 2016. — 256 с.
2 Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3 Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4 Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5 Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6 Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7 Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.

Интернет ресурсы:

1. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
2. https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционная аудитория с интерактивной доской или проектором.

Составитель:

Ст.преподаватель каф. «Физическое воспитание» М.А.Исакова

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Физическое воспитание» А.Х.Мамадиев

Зав. выпускающей кафедры

«ЭУП » Т.В.Якубов

Директор ДУМР М.А.Магомаева