

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демидова Любовь Анисимовна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.06.2023 14:33:23  
Уникальный программный ключ:  
7c6a78e99e65a809d33562a77f5845a0b13fe7981acb97ec7df1e493c4e8ff1a

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы бакалавриата «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.20 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **38.03.01 «Экономика»**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата **«Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»**

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

**Типы задач профессиональной деятельности:**

аналитический,  
расчетно-экономический



Москва 2023

ФГОС ВО 3++

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



УТВЕРЖДАЮ  
ректор по УМР АНО ВО МГЭУ  
С.Н. Казакова  
«24» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.20 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **38.03.01 «Экономика»**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриата **«Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»**

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

**Типы задач профессиональной деятельности:**

аналитический,  
расчетно-экономический

Москва 2023

*Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:*

– Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 954. (Зарегистрирован в Минюсте России 25 августа 2020 г. регистрационный № 59425);

– учебными планами (очной, очно-заочной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) программы «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит».

Разработчик:

Старший преподаватель



А.В. Маматов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (Протокол от 18.04.2023 № 9).

Заведующий кафедрой



Д.В. Королев

## 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 .....	6
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 .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	25
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	26
10. Методические рекомендации по освоению дисциплины .....	27
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем .....	28
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	29
13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).....	30

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель** – 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 «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.

**Воспитательная цель** – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и проактивной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит» компетенций УК-7.1 и УК-7.2.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Код и наименования индикатора достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знает:</b> виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни. <b>Умеет:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>Владеет:</b> навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры. <b>Умеет:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического само-

	для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		<b>Владеет:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.20 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является начальным этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-ом семестре для обучающихся в очной, очно-заочной и заочной формах обучения.

### 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 «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего, <b>в том числе:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
лекции	4	4
практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего, <b>в том числе:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
лекции	4	4
практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего, <b>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 аттестация - 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.

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды.

Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций, семинарских и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На семинарах рассматриваются наиболее сложные для понимания теоретические вопросы. На практических занятиях формируются практические умения и навыки, закреплённые за дисциплиной. При организации практических занятий в форме практической подготовки, обучающиеся выполняют отдельные виды работ, связанные с будущей профессиональной деятельностью.

Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

## 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	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	34	2	2*	-	32	УК-7
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.						
3	Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.						
4	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	34	2	2	-	32	
5	Олимпийское движение.						
6	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.						
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине - Зачёт</b>	4	4		4		УК-7
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

\* Занятие проводится в интерактивной форме

### Тематический план для очно-заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	34	2	2*	-	32	УК-7
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.						
3	Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.						
4	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	34	2	2	-	32	
5	Олимпийское движение.						
6	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.						
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине - Зачёт</b>	4	4		4		<b>УК-7</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

\* Занятие проводится в интерактивной форме

### Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	34	4	2*	2	32	УК-7
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.						
3	Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.						
4	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	34				32	
5	Олимпийское движение.						
6	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.						
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине - Зачёт</b>	4					<b>УК-7</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	

\* Занятие проводится в интерактивной форме



## Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
1.	Лекция Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Интерактивная лекция</i> – форма активного взаимодействия преподавателя и обучающихся с использованием визуальной подачи лекционного материала мультимедийными средствами или аудиовидеотехники. Чтение такой лекции сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных материалов.
2.	Лекция Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	<i>Интерактивная лекция</i> – форма активного взаимодействия преподавателя и обучающихся с использованием визуальной подачи лекционного материала мультимедийными средствами или аудиовидеотехники. Чтение такой лекции сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных материалов.

### 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)**

\* Для самостоятельного изучения.

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. 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**

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 обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения.

**Самостоятельная работа включает в себя:**

- 1) изучение учебной и научной литературы;
- 2) подготовку к тестированию;
- 3) написание рефератов;
- 4) подготовку к сдаче зачета.

<b>№</b>	<b>Вид учебно-методического обеспечения</b>
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (изложены в п.10.1).
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (изложены в п.10.2).
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
4.	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 про-

межуточной 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 дисциплин 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.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является этапом формирования компетенции УК-7 в процессе освоения ОПОП и предшествует выполнению выпускной квалификационной работы.

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

**В процессе изучения дисциплины компетенции также формируются поэтапно.**

Основными этапами формирования компетенций УК-7 при изучении дисциплины «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 «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачёт.

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

На этапе текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты тестирования по темам и оценка рефератов.

### Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
80-100	5 – «Отлично»
61-89	4 – «Хорошо»
40-60	3 – «Удовлетворительно»
0-39	2 – «Неудовлетворительно»

### Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. макс. – 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>
3. Обоснованность выбора источников. макс. – 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>
4. Соблюдение требований к оформлению. макс. – 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>
5. Грамотность. макс. – 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

На этапе промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (Знает, Умеет, Владеет).

<b>Показатели оценивания компетенций</b>
<b>УК-7.1</b>
<b>Знает:</b> виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни.
<b>Умеет:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
<b>Владеет:</b> навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
<b>УК-7.2</b>
<b>Знает:</b> здоровье сберегающие приемы и средства физической культуры.
<b>Умеет:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеет:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированной компетенции УК-7.			
«недостаточный» Компетенция не сформирована.	«пороговый» Компетенция сформирована.	«продвинутый» 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 сущности 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;		

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

Положительная оценка (зачтено) выставляется в случае освоения, закрепленных компетенций 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

По решению кафедры и при наличии соответствующих материалов в базе Электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) текущий контроль успеваемости может проводиться посредством ЭИОС.

#### Тестовые задания для текущего контроля успеваемости (УК-7)

##### Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся (УК-7)

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
  - А. физические упражнения;
  - Б. гигиенические факторы;
  - В. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, экспандеры.
  
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 (УК-?)**

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 (УК-7)**

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;
- В. необходимость в пространственном помещении;
- Г. достигается за счет 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 состоянии 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 (УК-7)**

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. теплом 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. Олимпийское движение**

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. 1900г. В Париже;  
Б. 1912 г. В Стокгольме;  
В. 1936г. 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**

1. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств обучающихся на занятиях по физической культуре.
4. Основы законодательства в физической культуре и спорту.
5. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
6. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
7. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Общие требования врачебного контроля над здоровьем обучающихся.
10. Гигиенические требования и средства восстановления.
11. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
12. Первая помощь при травмах.
13. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

14. Психологические особенности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
15. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
16. Информациология в физической культуре и спорте.
17. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
20. Деятельность Международной Федерации университетского спорта (ФИСУ).
21. Деятельность Олимпийского комитета России, спортивных федераций России.
22. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта.
23. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
24. Методики ускоренного обучения обучающихся плаванию способом брасс.
25. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
26. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
27. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

**Типовые вопросы для подготовки к зачету, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, формируемых в результате освоения дисциплины  
УК-7**

1. Что такое утренняя гигиеническая гимнастика? Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, какая польза от утренней гигиенической гимнастики?
2. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).
5. Производственная физическая культура, ее цели и задачи
6. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
7. Методы, средства и процедуры восстановления организма после физических и умственных нагрузок.
8. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).
9. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
10. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
11. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
13. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэро-

- бика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).
14. Физическая подготовка и физическая подготовленность; понятия ОФП. СФП.
  15. Биологическая наследственность и социальные факторы, влияющие на уровень физического развития и здоровье человека.
  16. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Их цели и задачи.
  17. Организация режима питания (основные принципы питания, особенности организации рационального питания студентов при занятиях физической культурой).
  18. Причины травматизма на занятиях физической культурой и мероприятия по их устранению
  19. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья)
  20. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
  21. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления)
  22. Гипокинезия и гиподинамия (причины, симптомы и последствия).
  23. Гигиенические условия для занятий физической культурой и спортом.
  24. Физическая культура и спорт как социально-общественное явление.
  25. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
  26. Основные понятия в физической культуре: физическое развитие, физическое воспитание, спорт и их характеристика
  27. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).
  28. Признаки чрезмерной нагрузки (внешние признаки утомления при физических нагрузках).
  29. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  30. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика
  31. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).
  32. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры)
  33. Оценка функциональной подготовленности организма. Методы контроля за функциональным состоянием.
  34. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
  35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  36. История развития Олимпийских игр (история зарождения и развития ОИ, современные Олимпийские игры и их значение).

37. Что такое физическая рекреация и физическая реабилитация в современных условиях? Что общего? И чем они отличаются?
38. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки)
39. Роль занятий физической культурой и спортом в функциональной, физической и профессиональной подготовке молодого специалиста
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Возрастные особенности содержания занятий физической культурой.
42. Признаки чрезмерной нагрузки при занятиях физической культурой и спортом (признаки и симптомы состояния организма).
43. Оптимальная суточная двигательная активность человека, её воздействие на здоровье и работоспособность. Занятия студентов физической культурой в режиме учебного дня.
44. Средства физического воспитания и их характеристика.
45. Критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями, характеристика этих групп
46. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека? (замедленная работа органов дыхания и кровообращения, реакция на стандартные нагрузки).
47. Микропауза активного отдыха (цель микропауз, продолжительность микропауз, комплексы упражнений для микропауз активного отдыха).
48. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
49. Питание при физических и умственных нагрузках. Какие продукты полезны при умственной и физической нагрузке?
50. Первая помощь при травмах (перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по оказанию первой помощи).
51. Понятие о спорте. Классификация видов спорта.
52. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).
53. Особенности проведения занятий по физической культуре с девочками, девушками, женщинами.
54. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
55. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
56. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).
57. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
58. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).
59. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) (режим дня, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, отказ от вредных привычек).
60. Организация правильного здорового сна (цель сна, значение полноценного сна для организма человека).



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

### ***Основная литература:***

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др.; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 15.11.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.

2. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. А. Д. Паутов, Л. Г. Пушкарева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607568> (дата обращения: 15.11.2021). – Текст: электронный.

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 15.11.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

### ***Дополнительная литература:***

1. Андрущенко, О.Н. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / Андрущенко О.Н., Швецов А.В., Аверясова Ю.О., Линник Р.В. — Москва: КноРус, 2021. — 143 с. — ISBN 978-5-406-08968-2. — URL: <http://book.ru/book/941848> (дата обращения: 15.11.2021). — Текст: электронный.

2. Горшков, А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва: КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: <http://book.ru/book/938653> (дата обращения: 15.11.2021). — Текст: электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 15.11.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

### ***Периодические издания:***

1. Преподаватель XXI век: общероссийский журнал о мире образования / гл. ред. С. Д. Каракозов; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2020. – № 2. – Часть 1. – 211 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614402> – ISSN 2073-9613. – Текст: электронный.

2. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – № 1 (43). – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607579> – ISSN 2079-0511. – Текст: электронный.

3. Профессиональное образование в современном мире / гл. ред. С. И. Черных; Новосибирский государственный аграрный университет. – Новосибирск: СО РАН, 2020. – Том 10, № 2. – 244 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597467> – ISSN 2224-1841. – Текст: электронный.

4. Национальные приоритеты России / гл. ред. В. М. Лебедев; учред. Петровская академия наук и искусств, Омский государственный университет путей сообщения, Издательский центр «Ом-

ский научный вестник». – Омск: Омский научный вестник, 2021. – № 1 (40). – 102 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616995> – ISSN 2221-7711. – Текст: электронный.

5. Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование / гл. ред. Н. Х. Розов; учред. Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва: Московский Государственный Университет, 2021. – № 2. – 133 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=617555> – ISSN 2073-2635. – Текст: электронный.

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

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

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

2. Портал Министерства спорта РФ

<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>

3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mosport.ru/>

4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

5. 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
1.	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
2.	Физическая культура и спорт	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

### в) перечень профессиональных баз данных

Министерство здравоохранения РФ	<a href="http://www.rosminzdrav.ru/">http://www.rosminzdrav.ru/</a>
Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий	<a href="http://www.mchs.gov.ru/">http://www.mchs.gov.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>

Все о железном спорте	<a href="http://athlete.ru/">http://athlete.ru/</a>
Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»	<a href="http://sportmed.ru/">http://sportmed.ru/</a>
Спортивная Россия открытая платформа	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>

## 10. Методические рекомендации по освоению дисциплины

### 10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

Успешное овладение содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает выполнение ряда рекомендаций.

Необходимо ориентироваться на приобретение компетенций, закрепленных за данной дисциплиной.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины. Следует ясно представлять цель освоения учебной дисциплины. Также необходимо уметь слушать и конспектировать лекции, на которых приводятся новейшие данные науки; систематически посещать практические занятия; отчитываться перед преподавателем за пропущенные занятия.

Необходимо готовиться и активно участвовать в интерактивных занятиях, требующих активной устной коммуникации.

Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации.

Основными видами учебной работы являются лекции, практические занятия, а также индивидуальные консультации.

В ходе **лекционных занятий** обучающимся рекомендуется:

- конспектировать учебный материал, обращая внимание на определения, раскрывающие содержание тех или иных явлений, выводы;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к **практическим занятиям** необходимо:

- ознакомиться с содержанием конспекта лекций, разделами учебников и учебных пособий, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях;
- на полях конспектов лекций делать пометки, дополняющие материал лекции, вносить добавления из литературы, рекомендованной преподавателем.

Кроме того, нужно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении, выполнению разноуровневых заданий различного характера.

Активное использование методов проектной работы, групповых дискуссий, просмотра и анализа учебных фильмов предполагает активное речевое участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы, критического анализа и навыков публичного выступления, участия в дискуссии с обоснованием своей позиции. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Можно обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Очень важно активно участвовать в дискуссии по обсуждаемым проблемам и при необходимости обращаться за консультацией к преподавателю.

Для успешного обучения необходимо иметь подборку литературы, достаточную для изучения дисциплины.

При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов:

- а) основная литература – учебники, учебные и учебно-методические пособия;
- б) дополнительная литература – сборники научных статей, публикации в научных журналах;
- в) справочная литература – энциклопедии, словари, тематические, терминологические справочники.

В ходе практических занятий приобретаются навыки, необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности, в том числе навыки использования современных информационных технологий.

Практические занятия по дисциплине могут проводиться в компьютерных классах (лабораториях) и мультимедийных аудиториях, при этом необходимо ознакомиться и соблюдать правила техники безопасности и защиты информации.

## 10.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Освоение содержания дисциплины предполагает самостоятельную работу по изучению определенных вопросов внутри каждой темы. Данные вопросы обозначены знаком (\*).

Самостоятельная работа предполагает подготовку конспекта указанной преподавателем литературы. Конспект оформляется по определенной форме.

Название источника с выходными данными

Рассматриваемая тема/проблема	Конспективный текст по теме/проблеме	Страница (ы)	Вопросы к тексту по рассматриваемой теме/проблеме

Конспекты проверяются преподавателем и могут стать основой для беседы или для выполнения какого-либо задания в ходе практического занятия.

Самостоятельная работа также может предполагать подготовку реферата, доклада или сообщения, которые заслушиваются на занятии и могут служить материалом для организации групповой дискуссии и других интерактивных форм обучения.

Самоподготовка предусматривает общение с преподавателем для получения консультаций по сложным для понимания вопросам и логике их изучения. Консультации преподаватель проводит как в очной форме, так и посредством дистанционных технологий.

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

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» применяются **следующие информационные технологии:**

1. аудио-, видео-, иные демонстрационные средства (в том числе видеолекции и презентации);
2. доступ в режиме on-line в Электронные библиотечные системы;
3. доступ обучающимся в электронную информационно-образовательную среду.

### Программное обеспечение:

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО Windows 7 Professional Rus x64.  
Microsoft Office Pro plus Rus 2010.

Kaspersky Endpoint Security 10.  
 2. Свободно распространяемое ПО  
 7-Zip  
 К-Lite  
 Adobe Reader XI

**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**

Аудиторный фонд, необходимый для осуществления образовательного процесса по дисциплине представляет собой учебные аудитории для проведения учебных 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. Аудитории, оснащённые стационарным мультимедийным/переносным мультимедийным оборудованием, оснащены широкополосным доступом в сеть интернет.

<b>Вид занятия:</b>	<b>Аудиторный фонд</b>	<b>Оснащение*:</b>
Лекции/ Практические занятия/ Консультация/ Текущий контроль/ Промежуточная аттестация	Аудиторный фонд по адресу: <b><u>119049, г. Москва, просп. Ленинский, д. 8, стр. 16</u></b>  Аудиторный фонд по адресу: <b><u>121552, г. Москва, ул. Оршанская, д. 5</u></b>	комплект мебели для обучающихся и преподавателя, доска маркерная/для мела, стационарное мультимедийное оборудование ( <i>проектор, проекционный экран, акустическая система, интерактивная трибуна преподавателя, включающая персональный компьютер и блок управления оборудованием</i> )/переносное мультимедийное оборудование ( <i>ноутбук, проектор, колонки</i> ). <b>программное обеспечение:</b> Windows 7 Professional Rus x64. Microsoft Office Pro plus Rus 2010. 7-Zip Свободно распространяемое ПО. К-Lite Свободно распространяемое ПО. Kaspersky Endpoint Security 10. Adobe Reader XI Свободно распространяемое ПО.
Лабораторная работа		<i>Не предусмотрено по дисциплине</i>
Семинарские занятия		<i>Не предусмотрены по дисциплине</i>
Выполнение курсовых работ		<i>Не предусмотрено по дисциплине</i>

\* 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, расположенный по адресу: Ленинский проспект, 8, стр. 16 (каб. №110);
- аудитория для **самостоятельной работы** - читальный зал (каб. №423Б), оснащенный компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МГЭУ. Короб с огнетушителем (2шт.), часы (1шт.), диван (1шт.), журнальный стол (1шт.), стеллаж для книг (19шт.), стойка

библиотекаря (1шт.), столы (1 шт.), стол со стеклянными границами (29 шт.), сетевое оборудование CISCO (1шт.), компьютерные кресла (34шт.), гарнитура (3шт.), колонка оповещения (5шт.), колонка Genius (1шт.), инструктаж по пожарной безопасности (1шт.).

**Компьютеры для обучающихся** Intel Core i5-2400 CPU @ 3.10 GHz 3.10, оснащенные следующим программным обеспечением:

Windows 7 Professional Rus x64.

Microsoft Office Pro plus Rus 2010.

7-Zip Свободно распространяемое ПО.

K-Lite Свободно распространяемое ПО.

Adobe Reader XI Свободно распространяемое ПО.

Kaspersky Endpoint Security 10.

**Информационно-справочные системы:**

- «Консультант Плюс».

- «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.

Университет 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).

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ  
рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*