



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»
КРАСНОЯРСКИЙ ФИЛИАЛ

директор Красноярского
филиала ОУП ВО «АТиСО»
_____ С.В.Гришаев
« 23 » апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление подготовки
38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль) подготовки
Финансы и кредит, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, Экономика
труда**

**Квалификация выпускника
«Бакалавр»**

Кафедра экономики труда и профсоюзного движения

Разработчик программы:
ст. преподаватель, Чупрова Е. Д.

Зав. кафедрой экономики труда и профсоюзного движения


_____/Е.Н. Сочнева/
«22» апреля 2020г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура».....	4
1.2	Результаты освоения образовательной программы.....	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
3.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	6
4.1	Содержание дисциплины (модуля)	6
4.2	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий	7
5.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	8
6.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	10
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	10
8.	РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	13
10.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	19
11.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	19
12.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	20

Приложение №1 к разделу № 6	
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ	
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО	
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
	21
6.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
	21
6.2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
	21
6.3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
	23
1.	Типовые контрольные вопросы для подготовки к экзамену (зачету) при проведении промежуточной аттестации по дисциплине
	23
2.	Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
	24
3.	Тематика курсовых работ
	27
6.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.
	28

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знать научно биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3. Сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.
4. Владеть 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. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющуюся психофизической готовностью студента к будущей профессии.
6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих *общекультурных* компетенций:

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

1.2 Результаты освоения образовательной программы:

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен:

- знать: методы физического воспитания и укрепления здоровья;

- уметь: поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 базовой части дисциплин учебного плана ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Список дисциплин, знание которых необходимо для изучения курса данной дисциплины.

Школьный курс физической культуры

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины	Всего часов	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» (зачетных единиц/часов)	2/72	2/72
Аудиторная работа (всего)	72	4
в том числе:		
Лекции	2	4
Семинары, практические занятия	70	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	64
Вид промежуточной аттестации (зачет)	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

4.1.2. Очная форма обучения

Основы здорового образа и стиля жизни студента

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

4.1.2. Заочная форма обучения

Тема 1. Основы здорового образа и стиля жизни студента

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: физическая культура, виды физической культуры, здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, работоспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура как основной фактор регламентирования (повышения) двигательной активности человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа 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 2. Социально-биологические основы физической культуры. Рациональное питание человека

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: организм человека функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокinezия, рациональное питание, качественный и количественный состав пищи, принципы рационального питания

СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем

организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Понятие о рациональном питании и его принципах. Понятие о белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах. Вода как основное условие поддержания гомеостаза организма человека.

4.2 Разделы/темы дисциплины «Физическая культура и спорт», их трудоемкость и виды занятий

Таблица 1

№ п/п	Наименование темы	Очная форма обучения					Компетенции	Литература*
		всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная подготовка		
			лекции	Практические занятия	В интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1. Физическая культура	72	2	70	16			
1.	Основы здорового образа и стиля жизни студента (силовая подготовка, легкая атлетика)	72	2	70	16		ОК-8	Л.1.1-Л.1.3, Л.2.1-Л.2.5.
	Зачет							
	Всего часов	72	2	70	16			
	Зачетные единицы	2						

Таблица 2

№ п\п	Наименование темы	Заочная форма обучения					Компетенции	Литература*
		всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная подготовка		
			лекции	Практические занятия	В интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1. Физическая культура и спорт	72	4		2	64		
1.	Физическая культура. Основы здорового образа жизни студента	32	2	-	2	30	ОК-8	Л.1.1-Л.1.3, Л.2.1-Л.2.5.
2.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Рациональное питание человека	36	2	-		34	ОК-8	Л.2.1-Л.2.5.
	Зачет	4						
	Всего часов	72	4			64		
	Зачетные единицы	2						

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Для самостоятельной работы обучающихся по всем разделам дисциплины «Физическая культура и спорт» применяется следующее учебно-методическое обеспечение:

- Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова.
Л 1.1. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
- Л 1.2.** Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с. ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=11757>
- Л 1.3.** Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 183 с.: ил. ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

- Л 2.1.** Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. 142 с.: ил. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
- Л 2.2.** Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 80 с.: ил. Библиогр.: с 70-71. ISBN 978-5-4475-4860-5; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
- Л 2.3.** Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. 228 с.: ил. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-1589-5; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>
- Л 2.4.** Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. 216 с.: ил. Библиогр. в кн. ISBN 987-5-9585-0556-2; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
- Л 2.5.** Шестаков, Ф.Ф. Физическая культура. Спортивная охота как форма физической рекреации: учебное пособие / Ф.Ф. Шестаков, И.В. Кузнецов, У.Г. Шестакова. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. 92 с.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143337>
- Л 2.6.** Шулятьев, В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. М.: Российский университет дружбы народов, 2012. 287 с. ISBN 978-5-209-04347-8; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Задания для самостоятельной работы:

1. Расписать рациональный режим дня, учитывающий время, выделяемое на учебную, физкультурно-спортивную деятельность, а также реализацию собственного творческого потенциала студента и самообразование.
2. Составление оптимального рациона питания исходя из индивидуальных весо-ростовых характеристик.
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений для развития силы.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

№	1. Основная литература
Л 1.1.	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/101283.html (дата обращения: 01.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Л 1.2.	Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/98646.html (дата обращения: 01.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
	2. Дополнительная литература

Л 2.1.	Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/97326.html (дата обращения: 01.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Л 2.2.	Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html (дата обращения: 01.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/85832

8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» URL: http://biblioclub.ru ЭБС «IPRsmar»/ https:// www.iprbookshop.ru	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств
2.	https://www.youtube.com/watch?v=2kiNeektiGM	Комплекс упражнений, выполняемый за 8 минут, для укрепления мышц живота
3.	http://www.medprofural.ru/Racionalnoe-pitanie	Понятие и принципы рационального питания
4.	http://fit4power.ru/programm/silovie-trenirovki	Понятие о силовых тренировках
5.	Федеральные образовательные порталы	
6.	Консультант плюс справочная правовая система http:// www.consultant.ru	Консультант Плюс крупнейший правовой информационный ресурс. Система включает свыше 11 100 000

		<p>документов федерального и регионального законодательства, а также судебных решений, финансовых консультаций, комментариев к законодательству и другой полезной информации</p> <p>Путеводители Консультант Плюс, охватывают широкий круг практических вопросов – налоги, сделки, договоры, корпоративные споры, кадры и другие. Материалы содержат выводы, варианты действий, ссылки на необходимые документы и другую полезную информацию</p>
--	--	--

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Методические указания по выполнению лекционных занятий

Лекции - форма учебных занятий, цель которых состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме.

Успешное изучение курса требует посещения лекций обучающимися.

Во время лекции обучающийся должен вести краткий конспект лекций, схематично и последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Работа с конспектом лекций предполагает просмотр конспекта после занятий при повторении, закреплении пройденного материала. При этом необходимо обозначить вопросы, термины, материалы конспекта, которые

вызывают затруднения для понимания. Уделить внимание понятиям по глоссарию. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.

При этом обучающийся должен стараться найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендованную литературу по дисциплине. Если обучающему не удалось самостоятельно разобраться в законспектированном материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю на ближайшей лекции или консультации.

В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются:

- учебники и учебные пособия, в том числе разработанные преподавателем кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном или в электронном представлении – электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекции, файл с раздаточными материалами;

- тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов;

- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций данной дисциплины.

Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам дисциплины.

Методические указания по выполнению практических занятий

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков практической деятельности.

Для успешного освоения практических занятий предусматривается учебно-методический материал практических занятий, который включает:

- план проведения занятий с указанием последовательности рассматриваемых вопросов занятий, объема часов, отводимых на освоение материалов по теме;

- перечень вопросов, заданий со ссылками на учебно –методические материалы, основную и дополнительную литературу, которые позволяют более глубоко рассматривать вопросы;

- тексты ситуаций для анализа, ситуаций, задач и т.п., рассматриваемых на практических занятиях;

- методические указания для преподавателей, ведущих практические занятия, определяющие методику проведения занятий, порядок решения задач, разбор производственных ситуаций, тем рефератов, предлагаемых студентам и организацию их обсуждения или анализа.

Проведение практических занятий включает в себя обсуждение проблемных вопросов той или иной темы курса, решение практических задач, рассмотрение конкретных производственных ситуаций.

При разработке содержания практических занятий используются различные варианты:

- обсуждение докладов и сообщений по темам дисциплины;
 - блиц-опросы;
 - проведение круглых столов;
 - выполнение индивидуальных и групповых аудиторных работ;
 - текущее и контрольное тестирование;
 - выполнение расчетных заданий;
 - разбор конкретных ситуаций;
 - работа с текстом;
 - решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму
- и др.

Для проведения расчетов используются фактические данные бухгалтерской отчетности, финансовой отчетности отдельных предприятий,

сборники практических заданий, практикумы, а также статистические данные, иную необходимую информацию, публикуемую в открытой российской и зарубежной печати.

При проведении семинарских занятий по темам дисциплины отражается перечень вопросов обсуждения с увязкой программы и необходимой литературой для подготовки к семинарским занятиям. В ходе подготовки к семинарам обучающийся должен научиться: отбирать и анализировать, литературу аргументировано, излагать свое мнение, вести дискуссию.

Практические занятия рекомендуется проводить и с использованием деловых ситуаций для анализа (case-study)

Проработав материалы практических занятий, студент должен:

знать: основные теоретические аспекты дисциплины;

уметь: анализировать общие и отличительные черты, практику использования законов по теме исследования, виды и структуру коммуникационных процессов и методы организационного проектирования;

приобрести навыки работы с научной, учебной и методической литературой, составления глоссария основных понятий, разработки логических схем дисциплины и отдельных тем курса.

Методические указания по выполнению практикумов
не предусмотрены учебным планом

Методические указания по выполнению контрольных работ/индивидуальных заданий

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.

2. Контрольная работа может быть выполнена рукописно либо на компьютере.

3. При выполнении заданий необходимо полностью привести их условие.

4. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условии работы.

5. В конце работы должен быть приведен список использованной литературы.

6. Студенты, не выполнившие работу в установленный срок и не прошедшие собеседование, к экзамену или зачету не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру.

Требования по оформлению контрольной работы

1. Параметры страницы: верхнее и нижнее поля по 2,5 см, правое – 3 см, левое – 2 см

2. Размер шрифта – 14-12 Times New Roman.

Контрольная работа выполняется в объеме не менее 10-12 машинописных страниц. На контрольную работу дается письменное заключение (рецензия) преподавателя

Макет оформления заданий для контрольной работы

Контрольная работа

Задание 1. Рассчитать свой идеальный вес по уточненной формуле Брокка:

ИВ = рост – 100 (при росте до 165 см)

ИВ = рост – 105 (при росте 166-175 см)

ИВ = рост – 110 (при росте более 175 см)

Примечание. Формула дана для нормостенической грудной клетки. При астеническом типе телосложения снизить полученный показатель на 10 %, при гиперстеническом — повысить на 10 %.

Задание 2. Определить, насколько идеальный вес отличается от Вашего реального веса.

Задание 3. Рассчитать оптимальную калорийность Вашего рациона:

Количество ккал в сутки = $525 + (27 \times \text{ИВ})$

Примечание. Если Вы ведете сидячий образ жизни, вычтите из полученного количества ккал 5 %; если же ведете подвижный образ жизни, прибавьте к полученному результату 10 %.

Задание 4. Расписать пищевой рацион на сутки так, чтобы за месяц Вы могли приблизить вес к идеальному, и чтобы в суточном рационе 15 % занимали белки, 30-35 % — жиры, все остальное — углеводы.

Задание 5. Определите свой тип телосложения.

Задание 6. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей по типу круговой работы (задействуются почти все мышечные группы) либо по стандартно-интервальному методу (подходами), во втором случае необходимо написать не менее 3 упражнений для каждой мышечной группы.

Методические указания по выполнению курсовых работ не предусмотрены учебным планом

Методические указания по подготовке к зачету

Залогом успешной сдачи зачета являются систематические, добросовестные занятия студента. Специфической задачей студента в период зачетной недели являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до зачета. Повторение процесс индивидуальный; каждый студент повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Самоповторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к экзаменам.

Первый подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать

преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой бойтесь шпаргалки она вам не прибавит знаний.

Девятый не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

10.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

№ п/п	Название программы/Системы	Описание программы/Системы
1.	Пакет Microsoft office	Написание контрольных работ и создание презентаций

2.	Электрокардиограф Innomed	Регистрация электрокардиограммы для контроля за утомлением студентов
3.	Весы-жироанализатор ВЭМ-150 фирмы «Масса-К»	Определение типа телосложения

11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Занятия практического цикла дисциплины «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивном зале.

На занятиях практического курса студенты обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем и раздаточным материалом для самостоятельной работы.

Помимо этого, имеется комплект электронных презентаций; аудитория, оснащенная презентационной техникой; компьютерный класс; пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, электронные таблицы); рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет; рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

12.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. В соответствии с требованиями ФГОС ВО к реализации компетентностного подхода, в учебном процессе по физической культуре предусмотрено применение инновационных форм проведения практических занятий.

2. Методы обучения с применением инновационных форм:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные игры и эстафеты;
- инструкторская практика проведение разминки, комплексов утренней и производственной гимнастики, части учебного занятия с группой (под контролем преподавателя).
- и другие

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования инновационных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется разделом программы, формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная), особенностями контингента студентов (физической

подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних соревнованиях в качестве спортсмена, самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя.

На занятиях по физической культуре особенно широко применяется личностно-ориентированный подход и такой и метод, как метод самооценки. Упражнения, выполняемые каждым студентом подбираются исходя из индивидуальных антропометрических характеристик и типа телосложения (экторморф, мезоморф, эндоморф), а также каждый студент может отслеживать рост спортивного результата по внешним и внутренним характеристикам. К внешним характеристикам относится повышение веса используемых спортивных снарядов, увеличение продолжительности выполнения упражнения, увеличение длины пробегаемой дистанции и т.д., а также уменьшение или увеличение (за счет повышения процента мышечной массы) веса студента, уменьшение объемов тела. К внутренним характеристикам относится реакция организма на выполнение физических упражнений – величина частоты сердечных сокращений, частота дыхания и т.д.

Приложение №1
к разделу № 6

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ
СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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

Этапами формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы являются семестры.

№ п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения ОПОП
1	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Заочная форма обучения 4

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание компетентности студента осуществляется по уровням: «минимальный уровень», «базовый уровень», «высокий уровень».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет представление о важности использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия использования методов и средств физической культуры.	Базовый уровень
	Понимает значение физической культуры для собственной жизни.	Высокий уровень
	Имеет фактические и теоретические знания по физической культуре, осознает ценность и регулярно применяет в жизни средства и методы физической культуры Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области физической культуры.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач.	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в тренировочной работе, приспособливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Базовый уровень Высокий уровень

Шкала оценки письменных ответов по дисциплине

№	Оценка за ответ	Характеристика ответа
---	-----------------	-----------------------

п/п		
1	Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания Освоение компетенций соответствует высокому уровню
2	Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности Освоение компетенций соответствует базовому уровню
3	Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая. Освоение компетенций соответствует минимальному уровню
4	Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Ответ на вопрос отсутствует Не освоены компетенции

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий. Освоение компетенций соответствует высокому уровню
2	Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

		Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа. Не освоены компетенции
--	--	---

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями.

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1. Физическая культура и ее виды.
2. Здоровье, здоровый образ жизни, иммунитет.
3. Роль физической культуры и спорта в развитии личности.
4. Биологические и практические основы здорового образа жизни.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Принципы рационального питания.
7. Оптимальный суточный рацион питания.
8. Значение белков, жиров и углеводов в питании. Их содержание в продуктах питания.
9. Значение воды в питании.
10. Значение витаминов микроэлементов в питании, перечислите основные витамины, микроэлементы и их назначение.

Критерии оценки изложены в шкале оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

10. Типовые практические задачи для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Задача 1. При внешнем осмотре, проведении атропометрических исследований и проб студента 1 курса выявлено, что он имеет астенический тип телосложения.

Дайте общие рекомендации по организации образа жизни и силовой тренировки для данного студента. Предложите тип тренировок и питания, оптимальные для данного типа телосложения. Укажите особенности восстановления организма и необходимость выполнения аэробной нагрузки.

Задача 2. При внешнем осмотре, проведении атропометрических исследований и проб студента 1 курса выявлено, что он имеет

нормостенический тип телосложения.

Дайте общие рекомендации по организации образа жизни и силовой тренировки для данного студента. Предложите тип тренировок и питания, оптимальные для данного типа телосложения. Укажите особенности восстановления организма и необходимость выполнения аэробной нагрузки.

Задача 3. При внешнем осмотре, проведении атропометрических исследований и проб студента 1 курса выявлено, что он имеет гиперстенический тип телосложения.

Дайте общие рекомендации по организации образа жизни и силовой тренировки для данного студента. Предложите тип тренировок и питания, оптимальные для данного типа телосложения. Укажите особенности восстановления организма и необходимость выполнения аэробной нагрузки.

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Описание: **Физическая культура. Основы здорового образа жизни студента**, по темам раздела 1.1.

Проходной балл – 60%

Время на тест – 30 минут

Количество попыток / самопроверка – не ограничено

1. Часть общей культуры человека, направленная на рациональное использование физических упражнений в жизни человека, на реализацию потребности в движениях:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1) физическое развитие; | 2) физическое воспитание; |
| 3) спорт; | 4) физическая культура. |

2. Термин «рекреация» означает:

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую человеком к самому себе.

3. Процесс использования физических упражнений для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий, называется:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1) физической нагрузкой; | 2) психической напряженностью; |
| 3) реабилитацией; | 4) адаптивной физической культурой. |

4. Из перечисленных факторов выберите четыре основных, которые обеспечивают здоровье человека:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1) физическая нагрузка; | 2) генетические факторы; |
|-------------------------|--------------------------|

- 3) медицинское обеспечение; 4) реабилитация;
5) условия и образ жизни людей; 6) состояние окружающей среды.
5. Процесс становления и последующего изменения форм и функций тела человека называется:
- 1) физической нагрузкой; 2) психической напряженностью;
3) физическим развитием; 4) реабилитацией.
6. Широкое привлечение средств и методов физической культуры и на основе этого достижение высокой степени социализации личности инвалида, больного человека, его адаптации к труду, быту, достижения высокого уровня самореализации называется:
- 1) адаптивной физической культурой; 2) физическим развитием;
3) реабилитацией; 4) социализацией.
7. Процесс физического воспитания, в результате которого человек учится базовым, жизненно важным и элементарным спортивным двигательным умениям и навыкам, реализуемый в домашних условиях, в дошкольных учреждениях, школьных и высших учебных заведениях, называется:
- 1) физическая рекреация; 2) физическое развитие;
3) базовое нефизкультурное образование; 4) социализация.
8. Метаболизм человека – это:
- 1) обмен веществ в организме человека;
2) потребность в питании;
3) потребность в движении;
4) разрушение тканей с целью использования их в качестве источника энергии.
9. Спорт – это:
- 1) деятельность, направленная на участие в соревнованиях;
2) процесс привлечение средств и методов физической культуры для достижения социализации личности инвалида, больного человека, его адаптации к труду, быту;
3) вид физической культуры, соревновательная деятельность и спортивная тренировка, направленные на достижение наивысших спортивных результатов;
4) процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.
10. Хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывает характер труда, половые и возрастные особенности, климатогеографические условия проживания, называется:
- 1) диетой; 2) спортивной формой;
3) рациональным питанием; 4) высокой работоспособностью.
11. Выберите из перечисленных принципы рационального питания:
- 1) употребление большого количества белков;
2) достаточная энергетическая ценность пищи;
3) раздельное питание;

- 4) употребление жидкости при поглощении пищи;
- 5) употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- 6) деление суточного рациона на части;
- 7) оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- 8) соблюдение диеты.

12. Соответствие нормам жизнедеятельности всех функциональных систем, а также устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям называется:

- 1) иммунитетом;
- 2) пиком спортивной формы;
- 3) рациональным питанием;
- 4) здоровьем.

13. Белки в организме человека выполняют функцию:

- 1) основного строительного материала для роста и обновления клеток;
- 2) защитную;
- 3) обеспечения пищеварения;
- 4) обеспечения витаминами.

14. Белки содержатся в таких продуктах, как:

- 1) сливочное масло;
- 2) мясные и молочные продукты;
- 3) овощи и фрукты;
- 4) орехи, мед, печенье.

15. Источником получения энергии и материалом для построения клеточных мембран являются:

- 1) белки;
- 2) жиры;
- 3) углеводы;
- 4) соли натрия и кальция.

16. Углеводы в большом количестве содержатся в таких продуктах, как:

- 1) сливочное масло;
- 2) мясные и молочные продукты;
- 3) овощи и фрукты;
- 4) мед, фрукты, ягоды.

17. Какое значение имеют витамины в питании человека?

- 1) являются фактором профилактики рахита;
- 2) обеспечивают защитную функцию;
- 3) входят в состав ферментов и гормонов, обеспечивая нормальный обмен веществ;
- 4) укрепляют иммунитет.

Критерии оценки изложены в шкале оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

3. Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

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

Зачет по дисциплине является формой промежуточного контроля у студентов всех форм обучения.

Для получения зачета студенту необходимо:

1. Иметь не менее 80% посещаемости для занятий очной формы обучения
2. Иметь положительные оценки по всем формам текущего контроля, проводимым в течение семестра.
3. Иметь положительные оценки по результатам рубежного контроля;
4. Знать теоретический материал по пройденным темам курса.
5. Знать основные понятия и категории, уметь применять их на практике.

Студентам, не выполнившим в течение семестра предъявляемые требования, представляется возможность выполнить предусмотренные задания и представить их преподавателю. Студентам, имеющим низкий уровень посещаемости, назначаются дополнительные задания по пропущенным темам.

Критерии оценки

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
	Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Освоение компетенций соответствует высокому уровню</p>
2	Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p>