

УТВЕРЖДАЮ
 Первый проректор, проректор по учебной
 работе

_____ А.Е. Рудин

« 30 » 06 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.07	Физическая культура и спорт
<small>(Индекс дисциплины)</small>	<small>(Наименование дисциплины)</small>
Кафедра: 53	Физического воспитания
<small>Код</small>	<small>Наименование кафедры</small>
Направление подготовки: 54.05.03	
Профиль подготовки:	Художник анимации и компьютерной графики
Уровень образования:	Специалитет

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Всего	72		
	Аудиторные занятия	51		
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	51		
	Самостоятельная работа	21		
	Промежуточная аттестация			
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен			
	Зачет	6		
	Контрольная работа			
	Курсовой проект (работа)			
Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)		2		

Форма обучения:	Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Очная						2						
Очно-заочная												
Заочная												

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по соответствующему направлению подготовки (специальности) 54.05.03 «Графика»

на основании учебных планов № 3-1-847

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая Обязательная Дополнительно является факультативом
Вариативная По выбору

1.2. Цель дисциплины

Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности. Способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Задачи дисциплины

- Понимание социальной значимости физической культуры и ее 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.

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Первый
Планируемые результаты обучения Знать: 1.основные понятия физической культуры и спорта; 2.организационно-правовые основы физической культуры и спорта; 3.основы здорового образа жизни; 4.социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения ЗОЖ. Применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Владеть: навыками практического применения физических упражнений для самовоспитания самосовершенствования		

1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

- Дисциплина продолжает и завершает формирование компетенции и базируется на компетенциях, сформированных на дисциплине «Практикум по физической культуре»

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Учебный модуль 1. Физическая культура в жизнедеятельности студента			
Тема.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной	8		

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
подготовке студентов.			
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	22		
Текущий контроль 1(устное собеседование/письменное тестирование)	4		
Учебный модуль 2. Основы здорового образа жизни			
Тема 3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	16		
Тема 4. психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	14		
Текущий контроль 2 (экспертная оценка/практическое задание/контрольная работа)	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет)	4		
ВСЕГО:	72		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции

Не предусмотрены

3.2. Практические и семинарские занятия

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	Физическая культура в структуре высшего образования	6	6				
2	Роль физических упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и в нагрузке	6	16				
3	Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни	6	16				
4	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов	6	13				
ВСЕГО:			51				

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1	Устное собеседование	6	1				

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1	Письменное собеседование	6	1				
2	Практическое задание	6	1				
2	Экспертная оценка	6	1				

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Усвоение теоретического материала	6	13				
Подготовка к практическим занятиям	6	4				
Подготовка к зачетам	6	4				
ВСЕГО:		21				

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Лекции	Не предусмотрены			
Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
Практические занятия	Разбор теоретического материала в форме диалога	10		
	Демонстрация комплексов упражнений	10		
	Проведение общеразвивающих упражнений с группой	10		
	Работа в парах и малых группах по определению функциональных показателей организма	17		
ВСЕГО:		47		

7.2. Балльно-рейтинговая система оценивания успеваемости и достижений обучающихся

Перечень и параметры оценивания видов деятельности обучающегося для зачета

№ п/п	Вид деятельности обучающегося	Весовой коэффициент значимости, %	Критерии (условия) начисления баллов
1	Аудиторная активность: посещение лекций и практических занятий. Выполнение требований текущего контроля	40	<ul style="list-style-type: none"> 2 балла за каждое занятие (всего 25 занятий в семестре), максимум 50 баллов 1 балл за каждый правильный ответ на вопрос теста (всего 25 вопросов, 1 тест в семестр), максимум 50 баллов
2	Подготовка и представление	10	<ul style="list-style-type: none"> Выступление на конференции – максимум 50

	устных докладов, участие в конференциях с публикацией тезисов		баллов <ul style="list-style-type: none"> Подготовка доклада на занятии –максимум 25 баллов Публикация тезисов –максимум 25 баллов
3	Участие в соревнованиях, организация, судейство, участие в группе поддержки	30	<ul style="list-style-type: none"> Соревнования в рамках университета – максимум 30 баллов Соревнование вне университета в составе сборной СПбГУПТД –максимум 50 баллов Участие в проведении соревнований(судейство, волонтерство) –максимум 20 баллов
4	Сдача зачета	20	Выполнение комплекса общеразвивающих профессионально-прикладных физических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> Правильность подбора упражнений, последовательность и их выполнение – максимум 60 баллов Владение терминологией-максимум 40 баллов
Итого (%):		100	

Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

Баллы	Оценка по нормативной шкале	
86 - 100	5 (отлично)	Зачтено
75 – 85	4 (хорошо)	
61 – 74		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
1 – 16		
0		

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

1.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1.1.1. Учебная литература и другие информационные источники

а) основная учебная литература

- Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95627.html>— Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00

- «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 5. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 6. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

б) дополнительная литература и другие информационные источники

1. Мухина, М. П. Выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» : учебнометодическое пособие / М. П. Мухина, Ю. А. Мельникова, А. Ю. Асеева ; под редакцией М. П. Мухина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74261.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Быченков, С. В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 135 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 365 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Эффективная аудиторная и самостоятельная работа обучающихся [Электронный ресурс]: методические указания / сост. С. В. Спицкий. — СПб.: СПбГУПТД, 2015. — Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=2015811, по паролю.
3. Организация самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: методические указания / сост. И. Б. Караулова, Г. И. Мелешкова, Г. А. Новоселов. — СПб.: СПГУТД, 2015. — 26 с. — Режим доступ http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=2014550, по паролю.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Официальный сайт Государственного Эрмитажа: <http://www.hermitagemuseum.org>
2. Официальный сайт Государственного Русского музея: <http://www.rusmuseum.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]: <http://publish.sutd.ru>

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

1. Windows 10,
2. OfficeStd.

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

1. **Игровой зал, оборудованный для занятий:**
 - Волейболом (волейбольные стойки, сетка)
 - Баскетболом (выкатные баскетбольные щиты-2, настенные щиты-4)
 - Футболом (ворота)
 - Бадминтоном (стойки, сетки на 6 площадок)
 - Большой теннис (сетка)
 - Столы для настольного тенниса-2
 - Шведские стенки, турники
2. **Спортивный инвентарь:**
 - Волейбольные мячи-30
 - Баскетбольные мячи-30
 - Футбольные мячи-5
 - Ракетки для бадминтона -40
 - Скакалки-40
 - Гимнастические маты-15
3. Три оборудованных тренажерных зала
4. Оборудованный зал для специальной медицинской группы

8.6. Иные сведения и (или) материалы

В учебном процессе используются компьютерные презентации, видеоролики, фильмы о спортивно-массовой работе в университете, значимых спортивных событиях в России.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
Лекции	<i>Не предусмотрены</i>
Практические занятия	На практических занятиях (семинарах) разъясняются теоретические положения курса, общей физической и спортивной подготовки студентов, здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Обучающиеся работают с конкретными ситуациями, овладевают навыками сбора, анализа и обработки информации для принятия самостоятельных решений, навыками подготовки информационных обзоров и аналитических отчетов по соответствующей тематике; навыками работы в малых группах; развивают организаторские способности по подготовке соревнований.
Самостоятельная работа	Данный вид работы предполагает расширение и закрепление знаний, умений и навыков, усвоенных на аудиторных занятиях путем самостоятельной

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
	<p>проработки учебно-методических материалов по дисциплине и другим источникам информации, выполнение контрольной работы, подготовка к практическим занятиям.</p> <p>Самостоятельная работа выполняется индивидуально, а также может проводиться под руководством (при участии) преподавателя. Следует предварительно изучить методические указания по выполнению самостоятельной работы. При подготовке к зачету необходимо проработать теоретический материал рекомендуемой литературы, получить консультацию преподавателя.</p>

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции / этап освоения	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-8	<ul style="list-style-type: none"> Знать: <ol style="list-style-type: none"> основные понятия физической культуры и спорта; организационно-правовые основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. 	Вопросы для устного собеседования	Перечень вопросов (25 вопросов)
	<ul style="list-style-type: none"> Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения ЗОЖ. Применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. 	Письменное тестирование	Перечень тестов (25 вопросов)
	<ul style="list-style-type: none"> Владеть: навыками практического применения физических упражнений для самовоспитания самосовершенствования. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 	Экспертная оценка Практическое задание	7 разновидностей комплексов Перечень тестов (10 тестов)

10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Критерии оценивания сформированности компетенций Критерии оценивания сформированности компетенций

Баллы	Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций
-------	------------------------------	--

		Устное собеседование
86 - 100	5 (отлично)	<i>Критическое и разностороннее рассмотрение предложенного для переустройства проекта, свидетельствующее о значительной самостоятельной работе с источником. Качество исполнения всех элементов задания полностью соответствует всем требованиям, развернутый полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
75 – 85	4 (хорошо)	<i>Задание выполнено в необходимой полноте и с требуемым качеством. Существуют незначительные ошибки. полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
61 – 74		<i>Работа выполнена в соответствии с заданием. Имеются отдельные несущественные ошибки или отступления от правил оформления работы, ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
51 - 60	3 (удовлетворительно)	<i>Задание выполнено полностью, но в работе есть отдельные существенные ошибки, либо качество представления работы низкое, либо работа представлена с опозданием. не полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра</i>
40 – 50		<i>Задание выполнено полностью, но с многочисленными существенными ошибками. При этом нарушены правила оформления или сроки представления работы. Ответ на вопрос с неточностями. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	<i>Отсутствие одного или нескольких обязательных элементов задания, либо многочисленные грубые ошибки в работе, либо грубое нарушение правил оформления или сроков представления работы, ответ не точный, с ошибками. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
1 – 16		<i>Содержание работы полностью не соответствует заданию, в ответе много неточностей. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
0		<i>Представление чужой работы, плагиат, либо отказ от представления работы, на вопрос нет ответа. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
40 – 100	Зачтено	<i>Работа выполнена в соответствии с заданием. Имеются отдельные несущественные ошибки или отступления от правил оформления работы, ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
0 – 39	Не зачтено	<i>Содержание работы полностью не соответствует заданию, в ответе много неточностей. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень вопросов (тестовых заданий), разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Формулировка вопросов к зачету	№ темы
1	Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.	1
2	Компоненты физической культуры: физическое воспитание, развитие, профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры	1
3	Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе развития	2
4	Физиологическая характеристика утомления и восстановления	2
	Понятие	
5	Понятие «здоровье», его содержание и критерии	3
6	Образ жизни студентов и его влияние на здоровье	3
7	Объективные и субъективные факторы обучения реакция на них организма студентов	4
8	Работоспособность и влияние на нее различных факторов	4

Вариант тестовых заданий, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Формулировка задания	Ответ
1	Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в... а) укреплении здоровья и воспитания физических качеств людей б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности в) совершенствовании природных, физических свойств людей г) создании специфических духовных ценностей	в
2	Под физическим развитием понимается... а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия. б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом. в. Процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни. г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.	в
3	Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обучение.... а) физической подготовленности человека к жизни б) Развитие резервных возможностей организма человека в) Сохранение и восстановление здоровья г) Подготовку к профессиональной деятельности	а
4	Комплекс функциональных свойств организма. Составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности принято называть а) Координационно-двигательной выносливостью б) Общей выносливостью в) спортивной формой г) подготовленностью	б

10.2.2. Перечень тем докладов (рефератов, эссе, пр.), разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций
не предусмотрено

Вариант типовых заданий, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Условия типовых заданий	Ответ
1	Тема 1. Организационно-правовое сопровождение спортивно-массовых мероприятий В университете в определенные сроки должны быть проведены соревнования по виду спорта с участием 10 команд Какие документы необходимы для подготовки и проведения данного мероприятия?	Составление положения о соревнованиях по видам спорта, оформление заявки, ведение протокола, подготовка отчета
2	Тема 2. Роль физических нагрузок в обмене веществ и энергии Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению обмена веществ. Юлия Витальевна – экономист, 52 года, рост 1.70, 80 кг. Определите норму ее энергозатрат в день в соответствии с особенностями жизнедеятельности и возрастными-половыми нормами.	Энерготраты работника умственного труда возрастной группы должны составлять 2000 ккал в сутки
3	Тема 3. Структура и компоненты образа жизни Здоровый образ жизни зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения. Социального и нравственного опыта Перечислите компоненты здорового образа жизни.	Режим труда и отдыха, организация сна, режима питания, двигательной активности, закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения.

10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче (экзамена, зачета и / или защите курсовой работы) и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 31.08.2013г., протокол № 1)

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная*

Для определения уровня освоения двигательного компонента требований ФГОС проводится экспертная оценка способности выполнять разнообразные комплексы физических упражнений.

10.3.3. Особенности проведения (зачета)

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем. Для проведения процедуры экспертной оценки привлекаются 3 преподавателя кафедры физического воспитания. Оцениваются следующие компоненты выполнения комплексов упражнений: правильность подбора упражнений, последовательность и правильность выполнения, дозировка, терминология. Каждый компонент оценивается по принципу «зачет», «незачет». По количеству положительных экспертных оценок принимается решение о получении зачета по дисциплине.

10.4. Адаптивные оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

10.4.1. Перечень тем рефератов, разработанных в соответствии с установленным этапом формирования компетенций

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Основы методики самомассажа.
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

10.4.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная*

10.4.3. Особенности проведения зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту за подготовку реферата, в котором четко изложен материал, соблюдены все правила оформления и требования по написанию реферата. При написании использована современная литература, проявлена самостоятельность мышления. При защите реферата студент не допускает существенных неточностей в ответе. При дополнительных вопросах студент не затрудняется с ответом, имеет свою точку зрения на данную проблему.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту за подготовку реферата, в котором изложен материал не соответствующий выбранной теме. Допущены ошибки, нарушена последовательность изложения материала. Оформление реферата не соответствует требованиям. При защите реферата студент испытывает трудности в изложении материала. При ответе на дополнительные вопросы недостаточно правильно формулирует ответ.