

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Н.Б. Бозиева**

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.И. Михайленко**

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература,  
русский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2024**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» /составители **А.Н. Коноплева, Г.Н. Тхазеплова.** – Нальчик: КБГУ, 2024. – 39 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 45.03.01 «Филология» профиль подготовки «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)» 1 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 986

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	4
4.	Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	27
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	28
7.1.	<i>Основная литература</i>	28
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	29
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	29
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	29
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	30
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	33
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)	37
	Приложения	

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть модуля «Здоровьесбережение» Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по направлению подготовки 45.03.01 Филология, направленность (профиль) «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)».

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки: знания анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении; в курсе прикладной физической культуры.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для дальнейшего прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Физическая культура и спорт», необходимы для поддержания и совершенствования физической работоспособности в социальной и профессиональной деятельности.

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература, русский язык и литература)» дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата):

*Универсальные компетенции (УК):*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК- Б.7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-Б.7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

Результатами образовательной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» должны стать:

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

Код	Индикатор	Результаты обучения	
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать:	основы применения средств и методов физической культуры
		Уметь:	использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть:	средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности
	<b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать:	основы организации здорового образа жизни
		Уметь:	планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
		Владеть:	навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

#### 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

*Таблица 1. Содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций*

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5 <sup>1</sup>
1	Физическая культура	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного	УК-7	К, Р, Т

<sup>1</sup> В графе 5 приводятся наименования оценочных средств: защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), домашнего задания (ДЗ) написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

	профессиональной подготовке студентов	общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.		
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов на организм человека. Средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.	УК-7	К, Р, Т
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)». Факторы его определяющие. Слагаемые повседневной жизни. Влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности. Возможности и роль физической культуры в обеспечении	УК-7	К, Р, Т

		здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни. Роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.		
4	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	УК-7	К, Р, Т
5	Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	УК-7	К, Р, Т
6	Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Проблемы и тенденции ценностей молодежи. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.	УК-7	К, Р, Т
7	Методические основы проведения самостоятельных занятий	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности	УК-7	К, Р, Т

	физическими упражнениями	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		
8	Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	Общая и специальная физическая подготовка в образовательном процессе по физическому воспитанию. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (спортивная) подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.	УК-7	К, Р, Т
9	Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Врачебный и педагогический контроль, самоконтроль состояния организма. Методы контроля состояния различных систем организма человека. Дневник самоконтроля и самоподготовки.	УК-7	К, Р, Т
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП,	УК-7	К, Р, Т



		организация и формы ее проведения. Особенности ППФП студентов КБГУ им. Х.М. Бербекова по избранной специальности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.		
--	--	---	--	--

### Структура дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

На изучение курса на очной форме обучения отводится 72 часов (2 з.е.), из них: контактная (аудиторная) работа 34 часа, в том числе лекционных – 17 часов; семинарских – 17 часов; самостоятельная работа обучающегося, в том числе контактная (внеаудиторная) работа - 29 часов, завершается зачетом.

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа)

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	I семестр	всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	72 (2 з.е.)	72 (2 з.е.)
<b>Контактная работа (в часах):</b>	34	34
Лекционные занятия (Л)	17	17
Практические занятия (ПЗ)	Не предусмотрены	Не предусмотрены
Семинарские занятия (СЗ)	17	17
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусмотрены	Не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>	38	38
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусмотрены	Не предусмотрены
Реферат (Р)	9	9
Эссе (Э)	Не предусмотрены	Не предусмотрены
Контрольная работа (К)	Не предусмотрена	Не предусмотрена
Самостоятельное изучение разделов/тем	20	20
Курсовая работа (КР) / Курсовой проект (КП)	Не предусмотрена	Не предусмотрена
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	9
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	<i>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Цели и задачи темы:</i> раскрыть особенности физической культуры и спорта как социального феномена современного общества, средства, составляющие и функции физической культуры; определить основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	<i>Социально-биологические основы физической культуры. Цели и задачи темы:</i> раскрыть основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; определить особенности двигательной активности и ее влияния на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и

	физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
3	<i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи темы:</i> раскрыть понятие, факторы, возможности, роль здорового образа жизни (ЗОЖ) в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности; раскрыть роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.
4	<i>История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс. Цели и задачи темы:</i> раскрыть историю становления и развития Олимпийского движения, Универсиад, комплексов ГТО и БГТО; раскрыть особенности Нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
5	<i>Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Цели и задачи темы:</i> раскрыть понятие и факторы, определяющие работоспособность студентов в учебном году; раскрыть особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6	<i>Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом. Цели и задачи темы:</i> раскрыть понятие, особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
7	<i>Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Цели и задачи темы:</i> раскрыть особенности организации, характера, планирования, управления, самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.
8	<i>Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Цели и задачи темы:</i> раскрыть особенности, этапы, значение общей и специальной физической подготовки; дать характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
9	<i>Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Цели и задачи темы:</i> раскрыть особенности, методы контроля и самоконтроля состояния организма.
10	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Цели и задачи темы:</i> раскрыть понятие, цели, задачи, средства, факторы, необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП); раскрыть особенности ППФП студентов КБГУ им. Х.М. Бербекова по избранной специальности.

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
2.	Социально-биологические основы физической культуры
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
4.	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно- спортивный комплекс
5	Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности
6	Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом
7	Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

8	Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений
9	Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

*Таблица 5. Лабораторные занятия - не предусмотрены.*

*Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Педагогические основы физического воспитания
2	Развитие физических качеств (примерные комплексы упражнений)
3	Лечебная физическая культура, как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях
4	Нетрадиционные системы физических упражнений и виды спорта
5	Первая медицинская помощь на занятиях физической культурой и спортом
6	Физиологические основы оздоровительной физической культуры
7	Восстановительные процессы при спортивной деятельности. Основы рационального питания
8	Физическая подготовка. Основы общей и специальной физической подготовки.
9	Спортивные клубы в управленческой структуре вуза
10	Виды и особенности проведения соревнований по разным видам спорта

## **5.Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

### **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

*Оценочные материалы для текущего контроля.* Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» и включает: устные опросы на практических занятиях, самостоятельное выполнение домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

*5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Физическая культура и спорт» (контролируемая компетенция УК-7)*

*Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. Охарактеризуйте физическую культуру как социальный феномен современного общества.
2. Назовите средства физической культуры.
3. Назовите основные составляющие физической культуры.
4. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры.
5. Раскройте формирование физической культуры личности.
6. Охарактеризуйте физическую культуру как учебная дисциплина в структуре профессионального образования.
7. Раскройте особенности организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

8. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
9. Опишите основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
10. Раскройте особенности физического развития человека.
11. Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Раскройте роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
13. Охарактеризуйте двигательную активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Охарактеризуйте воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов на организм человека.
15. Опишите средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья*

16. Раскройте понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)».
17. Раскройте факторы, определяющие понятие здорового образа жизни.
18. Перечислите слагаемые повседневной жизни.
19. Охарактеризуйте влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.
20. Опишите возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.
21. Охарактеризуйте мировоззрение, общую культуру как условия осознанного формирования здорового образа жизни.
22. Охарактеризуйте роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.

*Тема 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс*

23. Раскройте этапы истории становления и развития Олимпийского движения.
24. Раскройте возникновение олимпийских игр.
25. Охарактеризуйте этап возрождения олимпийской идеи.
26. Дайте характеристику Олимпийского движения.
27. Охарактеризуйте функции олимпийских комитетов в России.
28. Универсиада – характеристика спортивного движения.

29. Опишите историю комплексов ГТО и БГТО.
30. Опишите цели, задачи, структуру и основные требования Нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

*Тема 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности*

31. Раскройте динамику работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
32. Определите основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
33. Опишите особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*Тема 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом*

34. Охарактеризуйте мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий.
35. Раскройте понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
36. Опишите проблемы и тенденции ценностей молодежи.
37. Раскройте особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.

*Тема 7. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями*

38. Опишите особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности.
39. Раскройте характер содержания занятий в зависимости от возраста.
40. Опишите особенности самостоятельных занятий для женщин.
41. Охарактеризуйте планирование и управление самостоятельными занятиями.
42. Назовите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
43. Опишите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
44. Охарактеризуйте гигиену самостоятельных занятий.
45. Охарактеризуйте особенности самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий

*Тема 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений*

46. Охарактеризуйте общую и специальную физическую подготовку в образовательном процессе по физическому воспитанию.
47. Раскройте методические принципы физического воспитания.
48. Охарактеризуйте основы и этапы обучения движениям.
49. Раскройте особенности развития физических качеств.
50. Опишите формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
51. Охарактеризуйте общую физическую подготовку, ее цели и задачи.
52. Охарактеризуйте специальную (спортивную) подготовку, ее цели и задачи.
53. Охарактеризуйте зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках.
54. Раскройте значение мышечной релаксации.
55. Охарактеризуйте коррекцию физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
56. Дайте краткую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
57. Охарактеризуйте порядок выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

*Тема 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом*

58. Дайте характеристику врачебного и педагогического контроля, самоконтроля состояния организма.  
59. Назовите методы контроля состояния различных систем организма человека.  
60. Охарактеризуйте дневник самоконтроля и самоподготовки.

*Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

61. Дайте определение ППФП.  
62. Назовите цели, задачи, средства ППФП.  
63. Перечислите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.  
64. Дайте характеристику методики подбора средств ППФП, организации и форм ее проведения.  
65. Раскройте особенности ППФП студентов КБГУ им. Х.М. Бербекова по избранной специальности.  
66. Опишите особенности профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.  
67. Раскройте влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

*Методические рекомендации по подготовке к устному опросу*

При подготовке к устному опросу следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

*Критерии оценивания при устном опросе*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3 недочетов.
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

Баллы (1-3) могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов обучающегося на протяжении занятия.

### *5.1.2. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (контролируемая компетенция УК-7)*

#### *Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. История физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры.
3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
5. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

#### *Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные и физиологические системы организма.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

#### *Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья*

9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ): понятие, факторы, условия.
10. Образ жизни и качество жизни: взаимосвязь и роль в современном обществе.
11. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.

#### *Тема 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс*

12. История становления и развития Олимпийского движения.
13. Проблемы современных олимпийских игр и олимпийского движения.
14. Функции и проблемы деятельности олимпийских комитетов в России.
15. Универсиады: история становления и развития.
16. Проблемы и задачи комплексов ГТО и БГТО на современном этапе развития страны.
17. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: проблемы и задачи на современном этапе развития страны.

#### *Тема 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности*

18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Утомление при физической и умственной работе.
20. Восстановление организма.
21. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
22. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
23. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

#### *Тема 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом*

26. Режим труда и отдыха. Организация питания.
27. Культура питания – базисный фактор здоровья обучающегося. Биологическое значение питания.
28. Проблемы питания современного обучающегося.
29. Сбалансированное питание. Пища и интеллект.
30. Обмен веществ и энергетическое обеспечение.
31. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание.

*Тема 7. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями*

32. Планирование самостоятельных занятий.
33. Основные формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

*Тема 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений*

35. Понятия общей и специальной физической подготовки.
36. Методические принципы физического воспитания.

*Тема 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом*

37. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика.
38. Методы контроля состояния различных систем организма человека.
39. Дневник самоконтроля и самоподготовки.

*Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

40. Содержание и особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
41. Факторы и условия, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
42. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), организация и формы ее проведения.
43. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

*Требования к структуре, содержанию, методические рекомендации по написанию реферата*

*Реферат* – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат подготавливается и оформляется с учетом требований ГОСТ 7.32 -2001.

*Требования к структуре и содержанию реферата:*

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- текст реферата (основная часть);
- заключение;
- список использованных источников (список литературы);
- приложения (при необходимости).

Титульный лист реферата оформляется по требованиям, указанным ниже.

Содержание – перечень основных частей работы с указанием листов (страниц), на которых их помещают. Содержание должно отражать все материалы, представляемые к защите работы. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы, без



номера раздела. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования и структура работы. Заголовок «Введение» записывают симметрично тексту с прописной буквы.

В тексте реферата (основной части) излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью ее раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы, оценку полноты решения поставленных задач, разработку рекомендаций по использованию результатов исследования.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. ГОСТ 7.80. ГОСТ 7.82. 5.10.2. Список использованных источников должен включать библиографические записи на документы, ссылки на которые оформляют арабскими цифрами в квадратных скобках.

*Требования по оформлению реферата:*

1. Печатная форма – документ должен быть создан на компьютере, в программе Microsoft Word.

2. Объем реферата – не менее 10 страниц и не более 20 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, списка ключевых слов, содержания, списка использованных источников и приложений). Распечатка производится на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

3. Поля страницы: левое – 30 мм, правое, верхнее, нижнее поля – по 20 мм.

4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

6. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Заголовок не подчеркивается. Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

7. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

8. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но сам титульный лист не нумеруется. Используются арабские цифры. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек.

9. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска. Цитаты заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

10. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1,

1.2).

11. Титульный лист – в верхней части указывают полное название университета. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

12. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Все источники нумеруются и располагаются в определенном порядке:

- законы;
- постановления Правительства;
- другая нормативная документация;
- статистические данные;
- научные материалы;
- газеты и журналы;
- учебники;
- электронные ресурсы.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Ссылки на интернет-ресурсы в реферате правильно оформлять в соответствии с указаниями ГОСТ 7.82. Рекомендуются использовать при подготовке реферата не менее 5 источников.

13. В приложения рекомендуется включать материалы иллюстративного и вспомогательного характера. В приложения могут быть помещены: таблицы и иллюстрации большого формата; дополнительные расчеты. На все приложения в тексте работы должны быть даны ссылки. Приложения располагают в работе и обозначают в порядке ссылок на них в тексте. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. Например: «Приложение Б». Каждое приложение в работе следует начинать с нового листа (страницы) с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично тексту с прописной буквы отдельной строкой.

#### *Критерии оценивания при защите реферата*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"><li>– соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы работы;</li><li>– логичность и последовательность в изложении материала в работе;</li><li>– качество работы с зарубежными и отечественными источниками информации и данных, Интернет-ресурсами (актуальность источников, достаточность использованных источников для раскрытия темы работы);</li><li>– правильность оформления работы (соответствие стандарту в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li><li>– способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса, обоснованность выводов в работе;</li><li>– работа представлена в срок;</li><li>– способность к публичной коммуникации, получены обоснованные ответы на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li></ul>

2 балла («хорошо»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, незначительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– незначительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом достаточность и актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– выполнены основные требования к оформлению работы (незначительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– достаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, достаточная степень полноты обзора состояния вопроса и обоснованности выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок, но с некоторыми недоработками;</li> <li>– неполные ответы (незначительные ошибки) на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
1 балл («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются существенные отступления содержания от заявленной темы, значительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– значительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом недостаточность, неполная актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– не выполнены основные требования к оформлению работы (значительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе;</li> <li>– работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы;</li> <li>– неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания;</li> <li>– поставленные задачи не выполнены или выполнены их отдельные несущественные части;</li> <li>– работа не представлена.</li> </ul>

*5.1.3. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» (типовые задания) (контролируемая компетенция УК-7)*

1. Составьте комплекс УТГ.
2. Составьте план самостоятельного тренировочного занятия.
3. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
4. Охарактеризуйте и проведите измерения (функциональные пробы).
5. Охарактеризуйте и проведите самоконтроль за физической подготовленностью.
6. Охарактеризуйте и проведите самоконтроль за уровнем здоровья.
7. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей.
8. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.

10. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты.

11. Составьте комплекс упражнений для развития ловкости.

*Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося*

По результатам выполнения задания можно судить об уровне самостоятельности и активности обучающегося в учебном процессе.

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;
- 4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Выполнение заданий для самостоятельной работы необходимо для более полного освоения дисциплины и играет существенную роль в формировании профессиональных компетенций.

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе.

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»

*Грубые ошибки:*

– незнание или неправильное применение правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения, неумение формировать выводы и обобщения.

*Негрубые ошибки:*

– нерациональный выбор правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения.

*Недочеты:*

– небрежное оформление заданий, описки.

5.2. *Оценочные материалы для рубежного контроля.* Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику.*

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

5.2.1. *Оценочные материалы для коллоквиума по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

*Рубежный контроль № 1*

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль, функции физической культуры.
5. Физическая культура личности студента.
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
7. Организационно-правовые основы физической культуры.
8. Организм - как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
11. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья.
12. Факторы, определяющие здоровье.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
14. История студенческого спорта в России и мире.
15. История возникновения комплекса ГТО и БГТО.
16. Возрождение ГТО в России.

*Рубежный контроль № 2*

17. Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов.
18. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
19. Средства физической культуры и спорта в обеспечении работоспособности студента.
20. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
21. Проблемы и тенденции ценностей молодежи.
22. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
23. Формы самостоятельных занятий.
24. Характер и содержание самостоятельных занятий студентов.
25. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
26. Особенности самостоятельных занятий девушек.

*Рубежный контроль № 3*

27. Определение понятия «спорт», классификация видов спорта.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Студенческий спорт, особенности организации и планирования в ВУЗе.
30. Врачебный и педагогический контроль: определение понятий, цель и задачи.
31. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий физической культурой и спортом.
32. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью.
33. Дневник самоконтроля.
34. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ППФП.
35. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
36. Средства ППФП студентов.
37. Организация и формы ППФП в вузе.

*Методические рекомендации к подготовке к коллоквиуму*

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на

которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

#### *Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li> <li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
3-4 балла («хорошо»)	<p>Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.</li> </ul>
1-2 балл («удовлетворительно»)	<p>Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок);</li> <li>– излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<p>Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).</li> </ul>

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

#### 5.2.2. *Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине «Физическая культура и спорт» (контролируемая компетенция УК-7)*

*Тест* – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.

*Полный банк тестовых заданий по дисциплине представлен в ЭИОС.*

<http://open.kbsu.ru/moodle/course/view.php?id=2099>

1: Физическое воспитание это:

- : явление, выражающееся в деятельности человека по развитию психофизических возможностей;
- : деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
- : процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
- +: педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

2: Физическое развитие определяется как:

- +: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
- : деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
- : педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;
- : социальное явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

3: Физическая культура это:

- : деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
- +: явление, выражающееся в деятельности человека по развитию заложенных в нем возможностей;
- : процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
- : процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

4: Отметьте взаимосвязанные формы культуры:

- : духовная, материальная, социальная;
- +: физическая, духовная, материальная;
- : материальная, социальная, физическая;
- : физическая, материальная, религиозная;

5: Культура это:

- +: то, что транслируется от поколения к поколению;
- : окружающая человека искусственная среда;
- : явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;
- : деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

6: Ценностями материальной культуры общества составляют:

- : этика, позитивные знания, художественная культура;
- +: породы домашних животных, здания, сорта культурных растений, связь, технологии;
- : научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;
- : физические упражнения, позитивные знания, позитивные результаты;

7: Духовную культуру общества составляют такие ценности как:

- : научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;
- : научные знания, физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;
- +: этика, позитивные знания, художественная культура;
- : породы домашних животных, сорта культурных растений, культура почв;

8: Ценности физической культуры:

- : породы домашних животных, здания и сооружения, сорта культурных растений, технологии;
- +: физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;
- : научные знания, здания и сооружения, технологии, оборудования;
- : научные знания, позитивные знания, мораль, позитивные результаты;

9: Слово «культура» означает:

- : игра, забава, развлечение;
- +: обработка, уход, возделывание;
- : обработка, уход, развлечение;
- : возделывание, игра, забава;

10: Общая культура обусловлена уровнями:

- : физического, интеллектуального, нравственного развития;
- : интеллектуального, нравственного, эстетического развития;
- : физического, эстетического развития;

+: физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития;

11: В переводе с английского слово спорт означает:

-: форма, исполнение, развлечение;

-: обработка, уход, возделывание;

+: игра, забава, развлечение;

-: форма, забава, развлечение;

12: Спорт это:

-: педагогически организованный процесс;

-: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

+: деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня возможностей;

-: деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

13: Результатом физической подготовки является:

-: физическое развитие индивидуума;

+: физическая подготовленность;

-: физическая культура;

-: физическое образование;

14: Основным специфическим средством физического воспитания являются:

+: физические упражнения;

-: оздоровительные силы природы;

-: гигиенические факторы;

-: тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга;

15: Сила – это:

-: комплекс различных проявлений человека, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие";

+: способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений;

-: способность быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

-: психодинамические задатки.

### *Методические рекомендации к тестированию*

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию обучающемуся необходимо:

1. Готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, получить консультацию преподавателя по вопросу выбора учебной литературы;
2. Выяснить все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено; сколько времени отводится на тестирование; какова система оценки результатов и т.д.
3. При работе с тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
4. В процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
5. Если встретился трудный вопрос, не следует тратить много времени на него, лучше перейти к другим тестам и вернуться к трудному вопросу в конце.
6. Обязательно следует оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### *Критерии оценивания по тестовым заданиям*

Предел длительности контроля	30 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подраздела	30 тестовых заданий
Критерии оценки	% верно выполненных тестовых заданий



«4 балла», если	76-100
«3 балла», если	51-75
«2 балла», если	26-50
«1 балл», если	11-25
«0 баллов», если	0-10

### 5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

*Целью промежуточных аттестаций* по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

*Вопросы к зачету (контролируемая компетенция УК-7)*

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования.
6. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
9. Физическое развитие человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
11. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
12. Средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.
13. Понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)», факторы, его определяющие.
14. Влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.
15. Возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.
16. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.
17. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр.
18. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России.
19. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО.
20. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.
21. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
22. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации

- работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
  24. Проблемы и тенденции ценностей молодежи.
  25. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
  26. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности.
  27. Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
  28. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
  29. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
  30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
  31. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
  32. Общая и специальная физическая подготовка в образовательном процессе по физическому воспитанию.
  33. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям.
  34. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
  35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
  36. Специальная (спортивная) подготовка, ее цели и задачи.
  37. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации.
  38. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
  39. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
  40. Индивидуальный выбор студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.
  41. Врачебный и педагогический контроль, самоконтроль состояния организма.
  42. Методы контроля состояния различных систем организма человека.
  43. Дневник самоконтроля и самоподготовки.
  44. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
  45. Определение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
  46. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), организация и формы ее проведения.
  47. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
  48. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

#### *Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения*

Подготовка к зачету производится последовательно и планомерно. Определяется место каждого вопроса, выносимого на зачет, в соответствующем разделе темы. Изучаются лекционные материалы и соответствующие разделы рекомендованных источников основной и дополнительной литературы. При этом полезно делать краткие выписки и заметки.

Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на каждый вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

#### *Критерии оценивания*

Максимальная сумма баллов, набираемая обучающимся по дисциплине, включает две

составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из составляющих, определенных в соответствии с распоряжением директора института.

– *вторая составляющая* – оценка знаний обучающегося по результатам промежуточной аттестации (до 25 баллов).

Критерии оценивания промежуточной аттестации приведены в Приложении 1.

Критерии оценки качества освоения дисциплины представлены в Приложении 2.

#### 5.4. Контроль курсовых работ (проектов)

Курсовая работа (проект) по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

### 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенции УК-7 представлены в таблице 7.

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)		Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы применения средств и методов физической культуры	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-5,8-15,31-33,38-67). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,18-25,32-39). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №8-10,17-19,23-26). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №4,7-12,21,22,26-48).
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,18-25,32-39). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №2-11). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15 полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №4,7-12,21,22,26-48).
		Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,18-25,32-39). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №2-11).

		здоровья, повышения работоспособности	Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15 полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №4,7-12,21,22,26-48).
	<b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы организации здорового образа жизни	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №16-22,31-37). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №9-11,18,19,23,26-31). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №11-13). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №13-16,22,24,31,38,47).
		Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №9-11,18,19,23,26-31). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №12). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №13-16,22,24,31,38,47).
		Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №9-11,18,19,23,26-31). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №12). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №13-16,22,24,31,38,47).

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### 7.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Курс лекций [Текст]: учебное пособие/А.В. Шевченко, А.Н. Коноплева и др. – Нальчик: каб.-Балк. Ун-т, 2017. – 231 с.
2. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Иванков Ч.Т., Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Пед. образование" / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. - М.: ВЛАДОС, 2018. - 166 с. - ISBN 978-5-907013-02-5 Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907013025.html>
4. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. - ЭБС «IPRbooks»
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. - Электрон. текстовые данные. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Физиология человека». – Библиотека КБГУ.
2. Журнал «Физкультура и спорт». – Библиотека КБГУ.
3. Журнал «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». – Библиотека КБГУ.

#### 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– профессиональные базы данных:

1. Национальная информационно-аналитическая система База данных Science Index (РИНЦ) (условия доступа – авторизация): <http://elibrary.ru>
2. Национальная электронная библиотека РГБ (условия доступа – с электронного читального зала библиотеки КБГУ): <https://нэб.рф>

– информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– иные интернет-источники:

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### *7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы*

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

##### *Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции*

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций.

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

##### *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические (семинарские) занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических (семинарских) занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. Следует доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим (семинарским) занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому (семинарскому) занятию зависит от формы, места его проведения, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации по вопросам, вызывающим в обучающихся затруднения в понимании.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующие компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;
2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (рефераты, задания для самостоятельного выполнения). Их выполнение призвано привлечь внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения занятий, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

#### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск



их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

#### *Методические рекомендации по написанию рефератов*

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучающимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

#### *Методические рекомендации для подготовки к зачету*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета (2 семестр). Основой для определения оценки служит уровень усвоения



обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, персональные компьютеры.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (Библиотека КБГУ, Информационный блок КБГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

*лицензионное программное обеспечение:*

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения	Номер договора
1.	Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» <i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС. Конфигурация: «Рабочая станция»</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223

2.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов <i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований «Объединенная коллекция 2020»</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
3.	Система оптического распознавания текста <i>SETERE OCR для РЭД ОС</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
4.	Редактор изображений <i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i>	Российская Федерация	бессрочные	Договор № 178/ЕП-223
5.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
6.	Пакет офисного программного обеспечения <i>Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
7.	Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров) <i>Webinar Enterprise TOTAL</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
8.	Предоставление права использования программы для ЭВМ для проверки контрагентов <i>Контур.Фокус «Премиум» для основного пользователя Контур.Фокус «Премиум» для дополнительного пользователя</i>	Российская Федерация	36 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
9.	Система автоматизированного проектирования <i>Простая неисключительная лицензия САПР Грация</i>	Российская Федерация	бессрочные	Договор № 178/ЕП-223
10.	Программное обеспечение для автоматизации управленческой деятельности в строительных организациях <i>PlanWIZARD версия 2.74 SmetaWIZARD версия v.5 Standart</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
11.	Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений <i>Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal, право на использование –</i>	Соединенные Штаты Америки	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
12.	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем <i>Асмо-графический редактор</i>	Российская Федерация	бессрочные	Договор № 178/ЕП-223
13.	Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы <i>Spider Project Professional</i>	Российская Федерация	бессрочные	Договор № 178/ЕП-223
14.	Комплект разработчика <i>Axiom JDK Pro desktop</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223
15.	Программный пакет внутриорганизационного интернет-портала <i>DeskWork Enterprise</i>	Российская Федерация	12 месяцев	Договор № 178/ЕП-223

*свободно распространяемые программы:*  
**Российское ПО (свободно распространяемое)**

№	Производитель	Наименование	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	Бесплатно
2.	Россия	7zip	Бесплатно
3.		Яндекс.Диск	Бесплатно

**Зарубежное ПО (свободно распространяемое)**

№	Наименование	лицензии
1.	Web Browser - Firefox	Бесплатно
2.	Python	Бесплатно
3.	Eclipse	Бесплатно
4.	Apache OpenOffice	Бесплатно
5.	Mentimeter <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>	Бесплатно
6.	Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests">https://onlinetestpad.com/ru/tests</a>	Бесплатно
7.	Moodle <a href="https://moodle.org/?lang=ru">https://moodle.org/?lang=ru</a>	Бесплатно
8.	Kahoot! <a href="https://kahoot.com/">https://kahoot.com/</a>	Бесплатно
9.	Flippity <a href="https://www.flippity.net/">https://www.flippity.net/</a>	Бесплатно
10.	Mindmeister <a href="https://www.mindmeister.com/ru">https://www.mindmeister.com/ru</a>	Бесплатно

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.

**9. Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по направлению**  
**подготовки \_\_\_\_\_, направленность (профиль) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год**

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
1	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточный контроль

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
1	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.

*Критерии оценки качества освоения дисциплины*

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенция УК-7 освоена полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не зачтено	Компетенция УК-7 освоена частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенция УК-7 не освоена. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.