

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИВТ

 Д.Ю. Чалый

« 23 » мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
Физическая культура и спорт

**Направление подготовки**  
01.03.02 Прикладная математика и информатика

**Направленность (профиль)**  
«Искусственный интеллект»

**Форма обучения**  
очная

Программа одобрена  
на заседании кафедры  
от 20 апреля 2023 г.,  
протокол № 6

Программа одобрена НМС  
ЯрГУ им. П.Г. Демидова  
протокол № 6 от  
27 апреля 2023 г.

Ярославль

## 1. Цели освоения дисциплины

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен владеть знаниями, умениями и навыками в соответствии с требованиями образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, а также опытом двигательной деятельности, приобретенным в образовательной организации высшего образования в рамках курса «Физическая культура и спорт».

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата (магистратуры, специалитета)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Здоровьесберегающему модулю и направлена на формирование социально-личностных компетенций бакалавра. Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в содержательно-методической взаимосвязи с учебными курсами «Физическая культура и спорт» и «Безопасность жизнедеятельности» в аспекте физической, функциональной и психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, к проявлению высокого уровня работоспособности, эмоциональной устойчивости в условиях негативного влияния факторов внешней среды. Дисциплина осваивается студентами очной формы обучения в 6 семестре, заочной - в 1 семестре.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата (магистратуры, специалитета)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК7.2 Осуществляет отбор средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессиональной деятельности.	Умеет осуществлять отбор средств и методов физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессиональной деятельности на репродуктивно-творческом или творческом уровне

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 акад. часов.

##### Очная

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента.	6	2	2	0	0	0	4	
2	Социально биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.	6	1	2	0	0	0	6	
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни.	6	1	2	0	0	0	6	
4	Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	6	2	4	0	0	0	6	
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	6	2	4	0	0	0	6	

6	Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности.	6	2	4	0	0	0	6	
7	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе.	6	2	2	0	0	0	6	
<b>ИТОГО</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>ЗАЧЕТ</b>

### Содержание разделов дисциплины:

#### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Средства физической культуры. Формирование физической культуры личности. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Студенческий спорт.

#### **Раздел 2. Социально биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

#### **Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

##### **Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни.**

Здоровье человека как ценность. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

#### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе.**

Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Двигательные способности: понятия, виды, закономерности развития. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

#### **Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.**

Планирование, организация и управление самостоятельными физкультурными занятиями различной направленности. Гигиена, формы, структура и содержание самостоятельных

занятий физическими упражнениями. Методика развития физических (двигательных) способностей.

### Раздел 6. Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности.

Самоконтроль эффективности самостоятельных физкультурных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (антропометрические измерения, тесты, функциональные пробы, индексы и т.п.). Дневник самоконтроля.

### Раздел 7. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе.

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ВПО. Факторы, определяющие содержание ППФП. Выбор средств ППФП, содержание, организация и формы ее проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

#### Заочная

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента.	1	1	0	0	0	0	8	
2	Социально биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.	1	0	0	0	0	0	10	
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как	1	0	0	0	0	0	10	

	составляющая здорового стиля жизни.								
4	Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	1	0	0	0	0	0	10	
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	1	0	0	0	0	10	
6	Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	0	0	0	0	0	10	
7	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе.	1	0	0	0	0	0	10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>ЗАЧЕТ</b>

### Содержание разделов дисциплины:

#### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Средства физической культуры. Формирование физической культуры личности. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Студенческий спорт.

#### **Раздел 2. Социально биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

#### **Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни.**

Здоровье человека как ценность. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

#### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе.**

Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Двигательные способности: понятия, виды, закономерности развития. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

#### **Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.**

Планирование, организация и управление самостоятельными физкультурными занятиями различной направленности. Гигиена, формы, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика развития физических (двигательных) способностей.

#### **Раздел 6. Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности.**

Самоконтроль эффективности самостоятельных физкультурных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (антропометрические измерения, тесты, функциональные пробы, индексы и т.п.). Дневник самоконтроля.

#### **Раздел 7. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе.**

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ВПО. Факторы, определяющие содержание ППФП. Выбор средств ППФП, содержание, организация и формы ее проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### **5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Видеолекция – это тип лекции, учебного мероприятия, предназначенного для передачи обучающимся тематического содержания с целью формирования знаний либо представлений и использующая для этой цели видеоматериал, как правило, транслирующийся на экран, мониторы компьютеров либо интерактивную доску.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный учебный курс «Физическая культура и спорт» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены вопросы и задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- представлены тексты лекций по отдельным темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

**6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Libre Office
2. 7Zip
3. ОС семейства Microsoft Windows

**7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)**

1. Mozilla Firefox

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», рекомендуемых для освоения дисциплины**

**а) основная литература**

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
2. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

**б) дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>
4. Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций) : учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196249>



Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196837>

4. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : КемГИК, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-

9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156975>

5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно- методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654>

#### **в) ресурсы сети «Интернет»**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
2. <http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Part11-25.php#>
3. <http://edu.chsu.ru/portal>

**Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**

**Фонд оценочных средств**  
**для проведения текущего контроля успеваемости**  
**и промежуточной аттестации студентов**  
**по дисциплине**

1. Типовые контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущего контроля успеваемости

**1) Физическая культура – это...**

- система физических упражнений;
- совокупность достижений людей в сфере физического совершенствования;
- соревновательная деятельность;
- любая двигательная деятельность

**2) Основным признаком спорта является...**

- достижение высоких результатов;
- профессиональный характер деятельности;
- соревновательный характер деятельности;
- тренировочный процесс

**3) Основным средством физического воспитания являются...**

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы

**4) Совокупность форм и средств активного отдыха относится...**

- к базовой физической культуре;
- к профессионально-прикладной физической культуре;
- к «фоновым» компонентам физической культуры;
- к двигательной реабилитации

**5) Физическая культура личности – это...**

- физические качества;
- двигательные умения и навыки;
- физическое развитие;
- интегральное качество личности

**6) Расставьте факторы риска для здоровья студента (№ 1–4) по степени важности, начиная с наименьшей:**

- генетика;
- здравоохранение;
- образ жизни;
- внешняя среда

**7) Маховые упражнения для ног и рук в комплексе утренней гимнастики оказывают следующее воздействие на организм:**

- успокаивающее воздействие;
- умеренное разогревание организма;
- развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания;
- укрепление мышц, повышение общего обмена веществ

**8) Для развития общей выносливости в системе физического самовоспитания за недельный цикл тренировочных занятий рекомендуется следующая частота повторений:**

- ежедневно;
- через день;
- через два дня;
- два раза в неделю

**9) Наиболее благоприятным типом реакции системы кровообращения на физическую нагрузку является...**

- значительное повышение систолического давления при неизменном диастолическом давлении;
- умеренное повышение систолического давления при незначительном диастолическом давлении;
- понижение как систолического, так и диастолического давления;
- повышение как систолического, так и диастолического давления

**10) Постоянное опорное положение одной ноги характеризует...**

- ходьбу;
- прыжки;
- бег;
- все перечисленные локомоции

**11) Необходимость формирования у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры в процессе физического воспитания составляет содержание принципа...**

- наглядности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- доступности и индивидуализации

**12) Укажите правильную последовательность (№ 1–3) протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка:**

- стабилизация нервных процессов;
- иррадиация нервных процессов;
- концентрация возбуждения

**13) Не относятся к классу кондиционных способностей:**

- силовые способности;
- гибкость;
- способность к равновесию;
- скоростные способности

**14) Понятия «физическое воспитание» и «физическая подготовка» соотносятся между собой следующим образом:**

- являются тождественными;
- не связаны между собой;
- физическое воспитание включает физическую подготовку;
- физическая подготовка включает физическое воспитание

**15) Воспитательная функция является наиболее характерной для...**

- олимпийского спорта;
- не коммерческого спорта;
- массового спорта;
- коммерческого спорта

**16) Занятия игровыми видами спорта в качестве активного отдыха в наибольшей степени подходят...**

- для усидчивых, которые сосредоточены на работе;
- для замкнутых, необщительных;
- для тех, кто легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается

**17) Максимальная частота сердечных сокращений при аэробной тренировке должна составлять...**

- 220 уд./мин;
- 200 уд./мин;
- 220 уд./мин – возраст;
- 180 уд./мин

**18) В качестве метода снижения веса аэробная тренировка используется в зоне...**

- максимальной аэробной мощности;
- около максимальной аэробной мощности;
- субмаксимальной аэробной мощности;
- средней аэробной мощности

**19) Оростатическая проба традиционно используется для оценки функционального состояния...**

- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;
- ЦНС;
- опорно-двигательного аппарата

**20) Проба Штанге – функциональная проба для оценки состояния...**

- нервно-мышечной системы;
- гибкости позвоночника;
- дыхательной системы;
- сердечно-сосудистой системы

**21) Средствами ППФП являются...**

физические упражнения из базовой физической культуры;

упражнения, аналогичные по форме профессионально-трудовым двигательным действиям;

- общеприкладные упражнения;
- все перечисленные группы упражнений

**22) Наиболее важной задачей ППФП представителей гуманитарных и экономических специальностей является...**

расширение фонда двигательных умений и навыков;

профилактика заболеваний позвоночника и органов зрения;

повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий

**23) Комплекс из 6–7 специально подобранных физических упражнений, физиологическое значение которого состоит в ускорении и углублении отдыха во время регламентированных перерывов, – это...**

- вводная гимнастика;
- физкультпауза;
- физкультминутка

### ***Задания для самостоятельной работы (решение ситуационных задач)***

Ситуационное задание № 1: В ходе оценки своего физического развития студентом был зафиксирован низкий уровень функционального состояния дыхательной системы.

Вопрос: Какие основные и дополнительные средства физической культуры в этом случае может использовать студент?

Ситуационное задание № 2: Студент имеет лишний вес, не справляется с большинством нормативов физической подготовленности.

Вопрос: Какие основные и дополнительные средства физической культуры в этом случае может использовать студент? Дайте краткую характеристику программы физической подготовки для этого студента.

### ***Задания для самостоятельной работы***

Подготовить реферат на тему «Командные виды спорта как средство активного отдыха и пространство формирования эффективных коммуникаций»

Подготовить лекцию-презентацию по одной из оздоровительных систем и провести ее в своей группе.

### ***Задания для практической работы***

Провести необходимые измерения и оценить уровень своего физического развития, определите тип телосложения (способы измерения: антропометрические измерения (рост, вес, спирометрия, окружность грудной клетки и запястья), расчет индекса массы тела (ИМТ), расчет индивидуального индекса Рорера).

Провести необходимые измерения и оценить уровень функционального состояния своего организма (способы измерения: ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, Гарвардский степ-тест, индекс Руфье, проба Серкина, 12-минутный тест Купера, функциональная проба со стандартной нагрузкой).

Провести необходимые измерения и оценить индивидуальный уровень физической подготовленности (контрольные упражнения: «челночный бег», прыжки в длину с места и с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в положении сидя, бег на 100 и 1000 м, кросс, наклон вперед из положения сидя (стоя на гимнастической скамейке)).

Разработать, обосновать и продемонстрировать комплекс физических упражнений для развития профессионально значимых физических способностей.

### ***Критерии оценки выполнения задания для практической работы***

Выполнение практической работы в форме письменного отчета с его защитой оценивается с учетом таких критериев, как правильность (количество и характер ошибок), характер познавательной деятельности (репродуктивный, репродуктивно-творческий, творческий), практическая значимость, самостоятельность, научность и аргументированность

*5 баллов* – задание выполнено самостоятельно, правильно, на творческом уровне, с учетом достижений современной науки и инноваций образовательной практики; при изложении результатов выполнения задания – аргументированность отбора содержания, форм, методов и средств, реализация на практике.

*4 балла* – задание выполнено самостоятельно, в целом правильно, на репродуктивно- творческом уровне, с использованием отдельных достижений современной науки и образовательной практики; при изложении результатов выполнения задания – обоснованность отбора содержания, форм, методов и средств, частичная реализация на практике;

*3 балла* – задание выполнено при консультационной поддержке преподавателя, с отдельными ошибками, на репродуктивном уровне, с использованием отдельных достижений образовательной практики; при изложении результатов выполнения задания – осознанность отбора содержания, форм, методов и средств, частичная реализация на практике;

*2 балла* – задание выполнено частично, при консультационной поддержке преподавателя, с отдельными ошибками;

*1 балл* – задание выполнено частично, со значительными ошибками;

*0 баллов* – задание не выполнено.

#### ***Критерии оценки ответа на зачете***

*35-40 баллов* – студент демонстрирует понимание основного содержания учебного материала по излагаемому вопросу, приводит примеры, демонстрирует внепрограммные знания, способность к переносу знаний, установлению межпредметных связей, связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*30-34 балла* – студент демонстрирует понимание основного содержания программного учебного материала по излагаемому вопросу, может привести примеры, демонстрирует способность к установлению межпредметных связей, связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*25-29 баллов* – студент в целом правильно воспроизводит основное содержание программного учебного материала по излагаемому вопросу, может привести отдельные примеры, демонстрирует некоторую способность к установлению связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*20-25 баллов* – студент воспроизводит основное содержание программного учебного материала по излагаемому вопросу без принципиальных ошибок, затрудняется в приведении примеров, в установлении связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*менее 20 баллов* – студент затрудняется воспроизвести основное содержание программного учебного материала по излагаемому вопросу либо допускает при этом ошибки принципиального характера.

## 2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

### ***Примерные вопросы к зачету***

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.
  5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
  6. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни.
  7. Методические принципы физического воспитания.
  8. Средства физического воспитания.
  9. Методы физического воспитания.
10. Основы методики обучения движениям.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
13. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
14. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
15. Методы самооценки в системе физических упражнений.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
17. Производственная физическая культура.
18. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
19. Характеристика общей физической подготовки.
20. Методика развития физических качеств.

### ***Критерии оценки контрольной работы в форме тестовых заданий***

«Цена» тестовых заданий I уровня (с выбором ответа, альтернативный тест) – 1 балл, заданий II уровня (на заполнение пропусков, на соответствие, на упорядочивание) – от 2 до 5 баллов.

В целом тест оценивается в зависимости от удельного веса правильно выполненных заданий: 100% – 10 баллов, ..., 10% – 1 балл, менее 10% – по правилам округления нецелых чисел (менее 5% – 0 баллов).

### ***Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы***

Выполнение самостоятельной работы в форме устного ответа оценивается с учетом таких критериев, как полнота, правильность (количество и характер ошибок), характер познавательной деятельности (репродуктивный, репродуктивно-творческий, творческий), способность к интеграции и переносу знаний и умений, привлечение дополнительных источников научно-методической информации, степень владения материалом (свободное владение, «привязанность» к тексту выполненной работы).

5 баллов – задание выполнено в полном объеме, правильно, на творческом уровне, с использованием знаний и умений из других учебных дисциплин, с привлечением материалов научных публикаций из сборников материалов конференций, профильных научно-методических журналов; при изложении результатов выполнения задания – свободное владение материалом, уверенные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

*4 балла* – задание выполнено в полном объеме, в целом правильно, на репродуктивно- творческом уровне, с использованием отдельных знаний и умений из других учебных дисциплин; при изложении результатов выполнения задания – достаточно свободное владение материалом, в целом правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

*3 балла* – задание выполнено в полном объеме, с отдельными ошибками, на репродуктивном уровне; при изложении результатов выполнения задания – «привязанность» к тексту, затруднения при ответе на дополнительные вопросы преподавателя;

*2 балла* – задание выполнено частично, с отдельными ошибками;

*1 балл* – задание выполнено частично, со значительными ошибками;

*0 баллов* – задание не выполнено.



## Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

### Методические указания для студентов по освоению дисциплины

На образовательном портале <http://edu.chsu.ru/portal> размещены УММ к дисциплине.

Перед прохождением курса необходимо ознакомиться с промороликом, аннотацией курса и организацией работы дисциплины.

Все лекции представлены как в виде гиперссылок на текстовый источник, так и в видеоформате и осваиваются самостоятельно.

После каждой лекции представлены интерактивные задания для самостоятельной проверки уровня усвоения пройденного материала.

Для более глубокого изучения тем, представленных в курсе, можно изучить дополнительный материал, представленный в виде презентаций.

После прочтения лекций, просмотра видеолекций и изучения дополнительного материала необходимо пройти тест по теме.

В основные методические задачи курса входит усвоение терминологии, поэтому особое внимание следует обращать на разъяснение терминов, указанных в глоссарии.

Все возникающие вопросы рекомендуется обсуждать с преподавателем в Форуме (чате), посредством системы личных сообщений в системе управления электронным обучением LMS Moodle.

После изучения 5 темы курса, пройдите промежуточное тестирование, в конце курса необходимо пройти итоговое тестирование.

Изучать курс рекомендуется в той последовательности, которая обозначена в его содержании.

Программа курса рассчитана на 72 часа обучения, в том числе 18 часов отводится на лекционные занятия, 54 часа на самостоятельную работу.

Теоретическая часть содержит 9 тем.

Оценка в баллах (лучший результат) за выполнение теста автоматически будет выставлена в журнал оценок.

Итоговый тест недоступен, пока не будут пройдены тесты для самопроверки предыдущих тем на балл не ниже 51 % от максимально возможного количества баллов.

Время для прохождения теста отводится 20 минут. На итоговый тест дается 3 попытки.

По результатам выполнения тестов формируется ведомость успеваемости в журнале оценок.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает: итоговое тестирование в Электронном университете Moodle ЯрГУ.

### Вопросы для самостоятельной работы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Какие специфические функции физической культуры?
3. Что используют в качестве средств физической культуры?
4. Что охватывает теоретические знания в сфере физической культуры?
5. Что понимается под ценностями физической культуры?
6. Назовите этапы становления физической культуры личности.
7. Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».

## Тема 2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта

1. Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую систему.
2. Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?
3. Дайте характеристику костно-мышечной системы организма человека.
4. Каков механизм мышечного сокращения?
5. Разъясните роль крови как физиологической системы.
6. Дайте характеристику сердечно-сосудистой системы организма человека.
7. Назовите основные структурные элементы нервной системы.
8. Расскажите о функциях головного и спинного мозга.
9. Какова роль эндокринной и сенсорной систем.
10. Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
11. Как происходит формирование двигательного навыка?
12. От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?

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

1. Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
2. Каковы элементы здорового образа жизни?
3. Расскажите о принципах рационального питания.
4. От чего зависит здоровье человека?
5. Почему необходимо отказаться от вредных привычек?
6. Зачем необходимо закаливание организма?
7. Какая положительная роль двигательной активности для здоровья человека.

## Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?
2. Какова роль разминки перед тренировкой?
3. Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре?
5. Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.
6. Как действует физическая нагрузка на организм человека?
7. Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.

## Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Каковы цели при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
2. Назовите формы самостоятельных физических упражнений.
3. Какова структура самостоятельных тренировочных занятий?
4. Опишите методику самостоятельных занятий бегом.
5. Каковы методические рекомендации для самостоятельных занятий бегом?
6. Каковы особенности самостоятельных занятий для женщин?
7. По каким принципам происходит подбор упражнений для утренней физической гимнастике?

## Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта

1. Охарактеризуйте основные виды спорта.
2. Какие были физические упражнения в древности
3. Расскажите о программе Олимпийских игр.

4. Расскажите о развитии массового спорта и спорта высших достижений.
5. Расскажите об основных группах в спорте.
6. В чем проявляется спорт, как многогранное общественное явление.
7. С какого времени началось развитие Олимпийского движения?

Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений

1. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?
2. Расскажите о массовых студенческих соревнованиях.
3. Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?
4. Какие выделяют виды подготовленности спортсмена?
5. Какие особенности организации учебного процесса в основном и спортивном отделении?
6. Какие выделяют виды и методы контроля за эффективностью тренировочного процесса?
7. Расскажите о самоконтроле, какие его цели и задачи?

Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов

1. Назовите цель и задачи ППФП.
2. Какие прикладные знания, умения и навыки вырабатывает ППФП?
3. Каково место ППФП в системе физического воспитания?
4. Назовите формы ППФП в вузе.
5. Охарактеризуйте средства ППФП студентов.
6. Охарактеризуйте ППФП студентов на учебных занятиях.
7. Охарактеризуйте ППФП студентов во внеучебное время.

Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России

1. Какие задачи решает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?
2. Сколько ступеней во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
3. Какие виды испытаний (тесты) и нормативные требования включает физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
4. Какова цель физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
5. Сколько попыток дают при выполнении одного норматива в физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
6. Как организуется работа по реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?
7. Какова структура управления и ресурсное обеспечение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?